ಆಗಸ್ಟ್-2002 ಬೆಲೆ.ರೂ. 10/

ಜೀವನಾಡಿ



ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಮನೆಮದ್ದು

ಅಸ್ತಮಾ

ಏಡ್ಸ್ HIV

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಕಾಲರಾ

ರೇಬೀಸ್

ಮಲೇರಿಯಾ

...ಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲೊಂದು ...ರಕ್ಷಣಾಪಡೆ

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ
ಲಿಂಗಾವತರಣೆ
ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಪರಿವರ್ತನೆ
ಭಾಗ-2

ಮಡಿಲ ಕುಡಿಗೆ ಒಡಲ ಬೆಸುಗೆ

...ಆರ್ಯಕೆಯತ್ತ ಕುಡಿನೋಟ • ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ-ಏನು ಕೊರತೆ? • ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

• ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ •

ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 3352696, 3206441

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ॥ ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಶಾಂತಾ, ನಂ.-25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರಸ್ತೆ,
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ-590 010.

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ॥ ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಜನನಿ, ಎ - ಡಿ5 - 186, ಕೆ.ಎಚ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್. - 407
ಜಿ.ಕೆ.ವಿ.ಕೆ. ಪೋಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 65

ಸಹಾಯಕ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು : ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ : ಡಿ.ವಿ.ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಸಂಪುಟ - 6
ಸಂಚಿಕೆ - 7

ಜೀವನಾಡಿ

ಆಗಸ್ಟ್ 2002

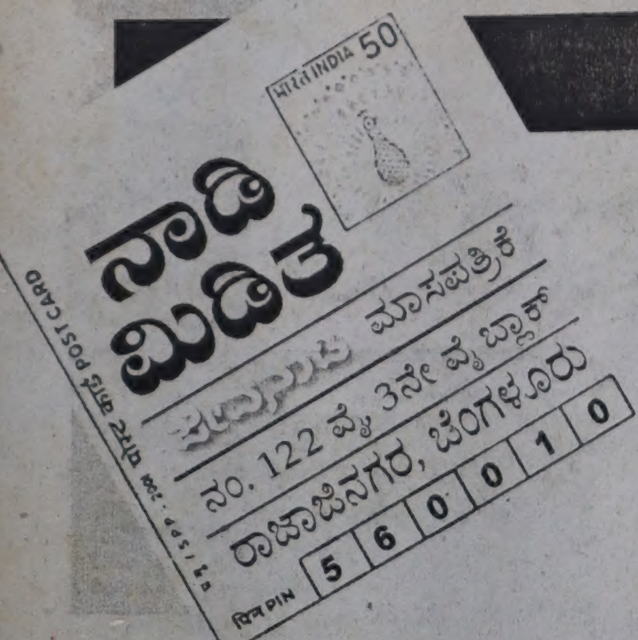




ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ



ಲೇಖನ ಮಾಲೆಗಳು



ಹೊಸ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಬಂತು

ಜೂನ್-2002 ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದ ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ ಅವರ ತನುಮನದ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಸುಲಭೋಪಾಯ ಎಂಬ ವಿಷಯ /ಓದಿ ಹೊಸ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಉಕ್ಕಿ ಬಂತು.

ಸುಸ್ತು-ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಚಟ ಹಾಗೂ ಬದುಕಿನ ಶೈಲಿ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು, ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆ ಹವ್ಯಾಸದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡ ಬಹುದು ಎಂದು ಲೇಖನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂತು.

ಹುಂಚ (ಶಿವಮೊಗ್ಗ) **ಮಾದ್ಲಮನೆ ಮಂಜುನಾಥ**

ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ಮೂರು ಕಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದ ಆರ್.ವಿ. ಕಟ್ಟೀಮನಿಯವರ 'ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ' ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಂಗ್ರಹ ಯೋಗ್ಯ. ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾಯಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿದೆ.

ತನುಮನದ ಶಕ್ತಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಈ ಲೇಖನ ಸಹ ಗಮನಸೆಳೆಯುವಂತಿತ್ತು. ಅಡಿಯಿಂದ-ಮುಡಿಯವರೆಗೆ ಎನ್ನುವಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತಾದ ಲೇಖನಗಳ ಮಹಾಪೂರವನ್ನೇ ಹರಿಸುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಾಡಿ ನನ್ನ ಒಡನಾಡಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ಮೈಸೂರು **ಕಾಳೀಹುಂಡಿ ಶಿವಕುಮಾರ**

ಬಿಡಲು ಮನಸ್ಸಾಗಲಿಲ್ಲ

ಈಚೆಗೆ ನಾನು ನನ್ನ ತಾತನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅವರು ಒಂದು ವಾರಪತ್ರಿಕೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನಾಡಿ ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡೆ. ಬಿಡಲು ಮನಸ್ಸಾಗಲಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಅದರಲ್ಲಿನ 'ಹದಿ ವಯದ ಆಯಾಮಗಳು' ಲೇಖನ ಬಹಳೇ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಯಿತು. ಇನ್ಮುಂದೆ ನಾನು ಜೀವನಾಡಿಯ ದಾಸ ಎಂದು ಬಿಡಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಉಲ್ಲಾಳ ಉಪನಗರ (ಬೆಂಗಳೂರು) **ನಾಗರಾಜ್ ಸಿಂಗಿ**

ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿ

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿಯವರ 'ಭೂಮಿಗಾಥೆ' ಅಂಕಣ ಬಹಳೇ ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿಯಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿದೆ

ಶಿರಸಿ **ವಿವೇಕ್ ಭಟ್**

ತಲೆಹೊಟ್ಟು

ಡಾ|| ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ ಅವರು ಬರೆದ 'ತಲೆಹೊಟ್ಟು' ಲೇಖನ ಮನ ಬಿಂಬಿಸಿತು. ಇಂದು ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರು ಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಿಸಲು ಅನೇಕ ಶಾಂಪೂಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೂದಲಿನ ಕಾಂತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಲೇಖನ ಅವರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುವಂತಿತ್ತು.

ಯಳವತ್ತಿ (ಶಿರಹಟ್ಟಿ) **ರವಿ ಸಂ. ಪಾಟೀಲ**

ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ

ಹೃದ್ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಹೃದ್ರೋಗ ಬರದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನೀಡಿದ ಜೀವನಾಡಿ ಆಡಳಿತ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳು.

ಬೆಂಗಳೂರು **ಮಹಾಂತೇಶ ರಾಜಗೋಳಿ**

ಪ್ರಥಮ ನೋಟದಲ್ಲೇ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು

ನಾನು ಈವರೆಗೆ ಜೀವನಾಡಿಯನ್ನು ಓದಿರಲಿಲ್ಲ. ಜೂನ್ ಸಂಚಿಕೆ ನೋಡಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತಸವಾಯಿತು. ಅದು ನನಗೆ ಹೊಸ ಹುರುಪನ್ನೇ ತಂದುಕೊಟ್ಟಿತು. ಇದರಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪುಟ-ಪುಟದಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಿರುವುದು ವಿಶೇಷವೆನ್ನಿಸಿತು.

ಅಡವಿ ಸೋಮಾಪುರ **ಮುತ್ತಣ್ಣ ಹುಲಗಣ್ಣವರ**
(ವಿಜಯ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಜೇತರು)

ಮಾರ್ಮಿಕ ಮಾತು

ಪರಿಸರ ಹಾಗೂ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಕುರಿತು ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ ಅವರು ಜೀವಧಾರೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ನುಡಿಮುತ್ತುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿದ್ದವು.

ಗಿಡಗಳ ಆತ್ಮಗಳು ಮನುಷ್ಯರಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದು ಸತ್ಯವೇನೋ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆಲ್ಲ ಗಿಡಗಳು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಆಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಯುವ ಪ್ರಮೇಯವೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಟನಾಳ (ಚಿಕ್ಕೋಡಿ) **ಎನ್.ವ್ಹಿ. ಅರಬಟ್ಟಿ**

ಉಪಯುಕ್ತ ಕೊಡುಗೆ

'ಜೀವನಾಡಿ' ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇದು ನಾಡಿನ ಜನತೆಗೊಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಕೊಡುಗೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅನುಮಾನ ಪರಿಹರಿಸುವ, ನಮ್ಮ ಕುತೂಹಲ ತಣಿಸುವ ಅನೇಕ ಅಂಕಣಗಳಿವೆ, ಲೇಖನಮಾಲೆಗಳಿವೆ.

ಎಚ್. ಹೊಸಹಳ್ಳಿ (ಬಳ್ಳಾರಿ) **ಕೆಂಚಪ್ಪನವರ ಶೇಖರ್**

ಗಮನಿಸಿ

ಓದುಗರೆ,

ನೀವು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಸಂಚಿಕೆ ಓದಿದ ಬಳಿಕ ಅದರಲ್ಲಿನ ಲೇಖನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಿಳಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಲೇಖನ ಹಿಡಿಸಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಏಕೆ ಹಿಡಿಸಲಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಇಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ ಏಕೆ ಇಷ್ಟವಾಯಿತೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ. ತಳ-ಬುಡವಿಲ್ಲದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗದು.

- ಪ್ರ.ಸಂ.

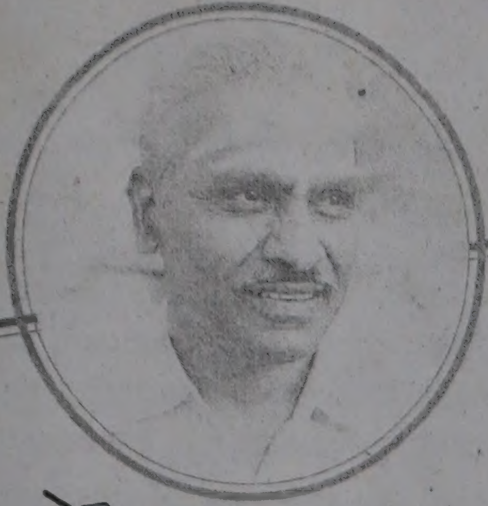


ಉತ್ತಮ ಸಂಪ್ರದಾಯ

ಜೀವನಾಡಿಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಓದುಗರಿಂದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕೇಳಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ ಸಂಪ್ರದಾಯ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಬರುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಾಡಿ ಒಂದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಎನ್ನಬಹುದು. ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನಮಾಲೆ ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆಯಲಿ. ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಬಂಧ, ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಞಾನಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸಿ.

ಕುಂಗಟೋಳ (ಚಿಕ್ಕೋಡಿ) **ಮಹಾದೇವ ಕಮತೆ**

ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ಕಳೆದೆಂಟು ತಿಂಗಳಿಂದ ಮೂಡಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಲೇಖಕರು ಕಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರೆ ನಾವು ಆ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪರಿಚಯ ಖಂಡಿತ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. - ಪ್ರ.ಸಂ.



ಜೀವಧಾರೆ

ತಂಬಾಕು ಅಲ್ಲಲ್ಲ... ಸಾವಿನ ಹೆಜ್ಜೆ

ತಂಬಾಕು ಅಥವಾ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತರುವದೆಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ತಂಬಾಕಿನ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ನಡೆದಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು.

ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆಯ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ ಒಂದು ಮೂರಂಶದಷ್ಟು ಜನ ತಂಬಾಕು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂದರೆ ಅಂದಾಜು 1.1 ಬಿಲಿಯನ್ ಜನರು ತಂಬಾಕಿನ ದಾಸರಾಗಿದ್ದರು. ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳ ಜನರು ತಂಬಾಕು ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಳಕೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿತ್ತು.

ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 48 ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ ಶೇ. 7ರಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಂಬಾಕು ಸೇದುತ್ತಿದ್ದರು. ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 42ರಷ್ಟು ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ ಶೇ. 24ರಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಂಬಾಕು ಸೇದುತ್ತಿದ್ದರು.

ತಂಬಾಕಿನ ಚಟ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುವುದು. ತಂಬಾಕು ಬಳಕೆ ವ್ಯಸನದ ರೂಪವನ್ನು ಯುವಕರಿದ್ದಾಗಲೇ ಪಡೆಯುವುದು.

ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೂ ತಂಬಾಕು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ದೀರ್ಘಾವಧಿ ತಂಬಾಕು ವ್ಯಸನ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೇಗನೆ ಮರಣ ಹೊಂದುವದು ಖಂಡಿತ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಅಂದಾಜು 40 ಲಕ್ಷ ಜನರು ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಂಖ್ಯೆ 2020ರ ವೇಳೆಗೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 80 ಲಕ್ಷ ದಾಟುವದೆಂದು ಅಂದಾಜು. ಓರ್ವ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಏಡ್ಸ್, ಕ್ಷಯ, ಅಪಘಾತ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಮರಣಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಂತೆ.

ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ನಿಕೋಟಿನ ಪದಾರ್ಥ ಬಲು ವ್ಯಸನಕಾರಿ. ಎಳೆ ಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕಿನ ವ್ಯಸನ ಬಹುಬೇಗ ತಳಊರುವದು. ಅವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೆರಡು ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಾಕು, ಅವರು ವ್ಯಸನಿಗಳ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಸಲ ತಂಬಾಕಿನ ಚಟ ಹಿಡಿದರೆ ಸಾಕು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಏನೇ ರೋಗಬರಲಿ, ಎಂಥದೇ ತೊಡಕು ಇರಲಿ ತಂಬಾಕು ಬಿಡನು. ತಂಬಾಕು ಸೇದುವವರಿಗೆ ಸೇದುವದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಆಶೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಕೂಡ. ಆದರೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ತಂಬಾಕು ಸೇದುವದನ್ನು ಪ್ರತಿ ಬಂಧಿಸುವದು ಉತ್ತಮವೇ ವಿನಃ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ಬಿಡಿಸುವದು ಕಷ್ಟದಾಯಕ.

ತಂಬಾಕು ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಮಾರುವವರು ತಂಬಾಕಿನ ವಸ್ತುಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಆಕರ್ಷಕವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಿಗರೇಟು ಪ್ಯಾಕುಗಳು, ಸಿಗಾರ್ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು, ಗುಟ್ಕಾ ಚೀಟುಗಳು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಚಟಗಾರರನ್ನು ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಆಕರ್ಷಿಸುವದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ತಂಬಾಕಿನ ವ್ಯಸನ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಈ ಲಾಭಗಳು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ತಂಬಾಕು ಸೇದುವದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಲು ತಂಬಾಕು ಬಳಕೆ ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳ್ಳಬೇಕು. •

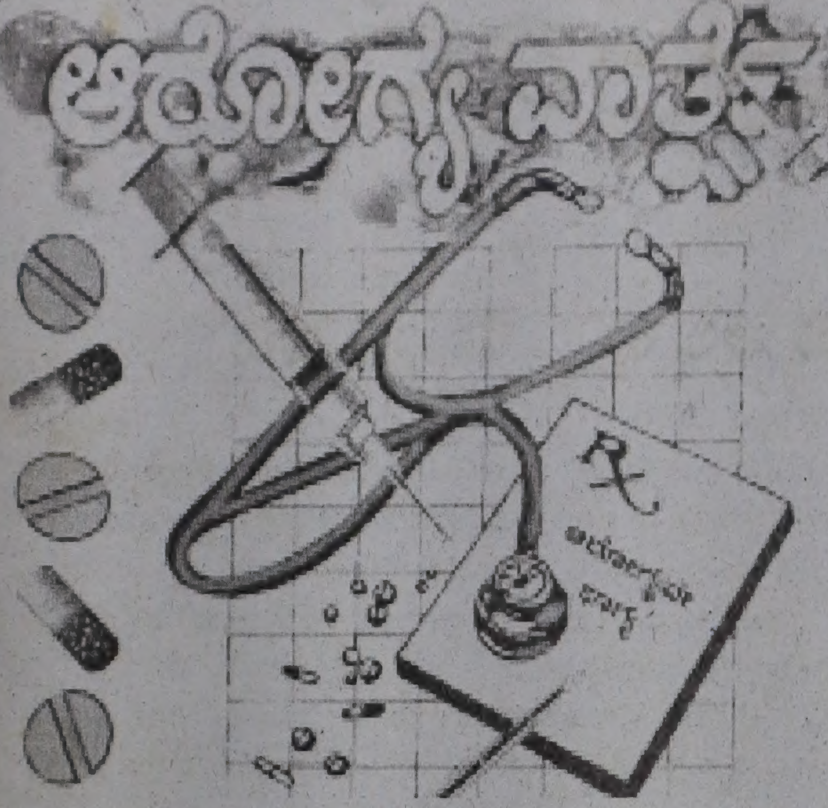
ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು

'ನಿತ್ಯ ಒಂದು ಸೇಬು ತಿನ್ನಿ ಆದರಲ್ಲಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಆಗುವದು'. ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀವೆಲ್ಲ ಕೇಳಿದ್ದೀರಿ ಆದರೆ ಈ ಮಾತು ಸರಿ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಅನೇಕರ ವಾದ.

ಇಂದಿನ ಸೇಬು ಹಲವಾರು ರಸಾಯನಿಕಗಳ ಪದರುಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಹಣ್ಣಿಗೆ ಬರಬೇಕಾದ ಬಣ್ಣ ಬೇಗನೇ ಬರಲೆಂದು ರಸಾಯನಿಕ ಸಿಂಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಿಂಪಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆಂದರೆ ಕೀಟನಾಶಕದ ರಸಾಯನಿಕ ದಪ್ಪನೆಯ ಒಂದು ಹೊದಿಕೆಯನ್ನೇ ಹೊದಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಿದರೂ ಸಾಕು, ಬೇಡವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳೆಲ್ಲ ಮಾನವನ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವಿಷದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಹೊಸ ರೋಗಗಳನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ಹಣ್ಣನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತಿನ್ನದೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಕೀಟನಾಶಕದ ಹೊದಿಕೆ ಇದ್ದ ಹಣ್ಣು ತಿಂದರೆ ಹತ್ತಾರು ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆ ಬರುವವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಬಹು ಕೆಡಕಿನದು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಈ ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ದೇಹದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಂತೆ ಕಾರ್ಯಮಾಡಿ ಗಂಡಸರನ್ನು ನಪುಂಸಕರನ್ನಾಗಿಸಬಹುದು, ಗಂಡಸರ ಸ್ತನಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸ್ತನಗಳಂತೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿಬಿಡಬಹುದು. ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಅಲರ್ಜಿ ಪೀಡೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಕೆಡಕಿನ ಪರಿಣಾಮಗಳೆಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಹ ಕಾಣಬಹುದು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ತಪ್ಪಿಸುವ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ತೊಳೆದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದೊಂದೇ ಹಣ್ಣು ಅಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ಅದನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ. •

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಸಿಜೇರಿಯನ್ ಮೋಹ: ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಕಳವಳ

ಈಚೆಗೆ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಶಬ್ದವೆಂದರೆ - ಸಿಜೇರಿಯನ್. ಆಧುನಿಕತೆಯ ಮೋಹಜಾಲಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದ ಯುವತಿಯರನ್ನು ಸಿಜೇರಿಯನ್ ಬಹಳೇ ಆಕರ್ಷಿಸಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲವರಂತೂ ತಮಗೆ ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೂ, ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಸಿಜೇರಿಯನ್ ಆಪರೇಶನ್ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಪಟ್ಟು ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

ನಗರದ ಸಂದಿ-ಗೊಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾಯಿಕೊಡೆಗಳಂತೆ ತಲೆ ಎತ್ತಿ ನಿಂತಿರುವ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್‌ಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೇನಾಗಬೇಕು? ಹಣ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೊಂದು ಸುಲಭ ಉಪಾಯ ಈ ಸಿಜೇರಿಯನ್. ಆದರೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಇದೊಂದು ಚಿಂತೆಯ ಸಂಗತಿ.

ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಮೂಲಕ ಸಿಜೇರಿಯನ್ ಆಪರೇಶನ್ ಆದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ತೊಂದರೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗೂ ಸಿಜೇರಿಯನ್ ಆದ ಮಹಿಳೆಯರ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅವರು ಆಳವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರು. ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ 393 ಮಹಿಳೆಯರು ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರ ಹೆರಿಗೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬಂದು ನಿಂತಿತ್ತು. ಹೆರಿಗೆ ತಜ್ಞರು ಸಿಜೇರಿಯನ್ ಇಲ್ಲವೆ ಫೊರಸೆಪ್ಸ್‌ನ ನೆರವು ಪಡೆದುಕೊಂಡರು. ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮುಖ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿತ್ತು, ಇಲ್ಲವೆ ತೆರೆಯಲಾಗಿತ್ತು. ಯಾವ ಮಹಿಳೆಯರ ಹೆರಿಗೆ ಸಿಜೇರಿಯನ್‌ನಿಂದ ಆಗಿತ್ತೋ, ಅವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇತ್ತು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇತರರಿಗಿಂತ ಮೂರುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು (ಖರ್ಚು ಅದೆಷ್ಟು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು?) ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಕೊಂಡರು.

ಇದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ 'ಫೊರಸೆಪ್ಸ್' ಸಹಾಯದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳು, ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಾಯಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ಫೊರಸೆಪ್ಸ್ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಮಗುವಿನ ತಲೆಗೆ ಗೀರು ಬೀಳುವ, ಗಾಯವಾಗುವ, ಸ್ನಾಯು ಅಪಾಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಶರೀರ, ತಲೆಯ ತ್ವಚೆ ಬಹಳೇ ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಗೇಕೆ ಬೇಕು ಫೊಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್?

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಫೊಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್, ಖನಿಜಾಂಶ ಹಾಗೂ ವಿಟಾಮಿನ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನಾಸಕ್ತಿ ತೋರುತ್ತಾರೆ.



ಈ ಫೊಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಕೇವಲ ಹುಟ್ಟು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹೃದ್ರೋಗ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗರ್ಭಿಣಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 400 ಮೈಕ್ರೊ ಗ್ರಾಂ ಫೊಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಆದರೆ ಒಂದು ಮಾತು ನೆನಪಿರಲಿ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳ ಮಾತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಫೊಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಅದರಲ್ಲಿ ಫೊಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ 400 ಮೈಕ್ರೊ ಗ್ರಾಂಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲ ತಾನೆ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡಿ.

ಬರಲಿದೆ! ದಂತವೈದ್ಯರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು

ಹಲ್ಲು ತೆಗೆಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ದವಡೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನಗೊಳಿಸುವಾಗ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುನೋವು ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಲ್ಲು ತೆಗೆವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಆ ಕಷ್ಟಕರ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಡಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಈಗ ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ವೈದ್ಯ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಗೆ ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಂದು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಹೆಸರು ''ಕಂಫರ್ಟ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಸಿರಿಂಜ್'' (ಸಿಸಿಎಚ್). ಅದು ಪಾರಂಪರಿಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ನೋವು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವದು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಈ ಹೊಸಬಗೆಯ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು, ಮೊದಲೇ ಪ್ರೊಗ್ರಾಂ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಎರಡು ಹಂತದ ಡಿಲಿವರಿ ಸಿಸ್ಟಂ ಆಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಲೋಕಲ್ ಅನಸ್ಥಿಸಿಯಾ ನೀಡಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆರಂಭವಾದರೂ, 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಬಳಿಕ ಪ್ರೊಗ್ರಾಂ ಕೈಕೊಂಡಂತೆ ವಿತರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವೇಗದಿಂದ ನೀಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳ ತುಲನೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಕಷ್ಟಕರವಲ್ಲ. ದಂತವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನಲ್ಲಿ ಐದು ವೈವಿಧ್ಯ ಬಗೆಯ ಪ್ರೊಗ್ರಾಂ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ವೈದ್ಯ ರೋಗಿಗೆ ಚುಚ್ಚುವಾಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿದ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ತೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಪ್ರಮಾಣ, ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯ ಹಂತ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಒಂದು ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ, ಇದನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್ ಡೆಂಟಲ್ ನಿಡಲ್‌ಗಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಬೆನ್ನುನೋವೆ? ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರಿ

ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪೀಡಾದಾಯಕವೇ. ಕೆಲವರು ಬೆನ್ನು ನೋವು ಇದ್ದಾಗ್ಯೂ ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವದನ್ನು ನೀವು ಕಣ್ಣಾರೆ ಕಂಡಿರಬಹುದು, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಅತ್ತಿತ್ತ ಅಲುಗಾಡಲು ಸಹ ತೊಂದರೆ ಪಡುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು.



ಹೀಗೇಕೆ? ಒಂದು ವೇಳೆ ಬೆನ್ನು ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೂ ಇದ್ದು, ನೀವು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾದವರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನುನೋವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಗಂಭೀರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಡ್ಡಾಡಲು, ಕೂಡ್ರಲು, ನಿಲ್ಲಲು, ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದೂ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಸ್ಟೆನ್‌ಫೋರ್ಡ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಈ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರಿ ಎನ್ನುವದು ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಲ್ಲದ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನ

ಯಾವುದೇ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸ್ವಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಅವಳ ಕಾಲ್ಕೆಳಗಿನ ನೆಲವೇ ಕುಸಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಸಂದೇಹ ನಿವಾರಿಸಲು ಆದೆಷ್ಟು ಹೆಣಗಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಅದೆಷ್ಟು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಮುಖಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಲಿಕ್ಕಾಗದು. ಅದರಲ್ಲೊಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಬಯಾಪ್ಸಿ. ಈಗ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡಲು ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಒಂದು ಹೊಸ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಯಶ ಸಾಧಿಸಿದೆ.

ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬಯಾಪ್ಸಿ ಟೆಸ್ಟ್‌ನಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ದೂರವಿರಬಹುದು. ಈ ಹೊಸ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ''ಫ್ರೀ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಇಲಾಸ್ಟೊಗ್ರಫಿ'' ಎಂದು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದನ್ವಯ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಖಾಂತರ ಸ್ತನದಲ್ಲಿರುವ ಗಂಟು (Lump) ಕಠೋರತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರಮಾಣ, ಅದರ ಆಕಾರ- ಪ್ರಕಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಇದರಿಂದ ದೊರೆತ ಮಾಹಿತಿ, ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ನಂತರ ಪರಂಪರಾಗತ ವಿಧಿ - ವಿಧಾನಗಳ ನೆರವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಪದ್ಧತಿಯ ನೆರವು ಪಡೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಯ ಪ್ರತಿಶತ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವದು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞರು ನೀಡುವ ಉಪಾಯಗಳೆಂದರೆ - ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮದುವೆ, ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಾಗುವದು ಹಾಗೂ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವದು. ಈ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದು.

ಮಧುಮೇಹ: ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಅನುಕರಣೆಯೇ ಕಾರಣ

ಇಂದು ಜನರ ನಡವಳಿಕೆ ರೀತಿ - ನೀತಿ ಭಾರೀ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡಿದೆ. ಈಗೀಗ ಜನರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವದಾಗಲಿ, ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಖರ ಸಮಯವಾಗಲಿ ಇಲ್ಲ. ಹೊತ್ತಲ್ಲದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ಕುಡಿಯುವುದು ಇಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಜನಜೀವನವೇ 'ಫಾಸ್ಟ್ ಲೈಫ್' ಆಗಿ, ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಮಯವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಾಗಲು ಇದು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

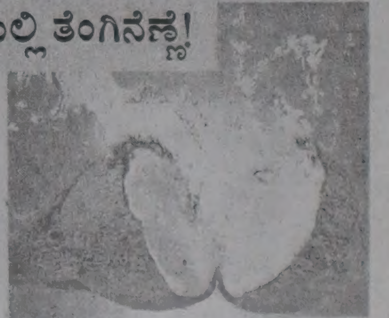
ಈಚೆಗೆ ಜಿನೇವಾದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹಿ ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರು ''ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಕಾರದ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಅನುಕರಣೆಯೇ ಕಾರಣ'' ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು. ಡಾ|| ಪಿಯರೆ ಲೆಫೆಬೆಯರ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಇಂದಿನ ಜನರ ರೀತಿ-ನೀತಿ, ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಂದಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚಿ, ಶಾರೀರಿಕ ದುಡಿಮೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ವಕ್ಕರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಸುಳ್ಳೇನಲ್ಲ.

ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಿ, ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ದೂರ ಇರಿ

ನಾವು ತೊಡುವ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೂ, ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಗಹನವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೆನ್ನುವದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಟೆರ್ಲಿನ್, ಟೆರಿಕಾಟ್, ಸಿಂಥೆಟಿಕ್‌ನಂತಹ ಕೃತ್ರಿಮ ತಯಾರಿಕೆಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಶೇ. ೮೦ರಷ್ಟು ಹೃದ್ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದೆಂದು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

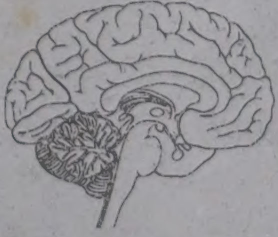
ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಕೃತ್ರಿಮ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಎಳೆಯ ನಡುವಣಯಾವುದೇ ಛಿದ್ರಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬಾಹ್ಯಹವೆ ಒಳಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಬೆವರು ಬಟ್ಟೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಟ್ಟೆಯ ನಿರಂತರ ತಿಕ್ಕುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಿರಣಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಉಸಿರು ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ, ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ರಕ್ತ ಕುದಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹತ್ತಿಬಟ್ಟೆ ತೊಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಾಂಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಹೃದಯದ ಎಲ್ಲ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವದು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಹೇಳಿಕೆ.

ಏಡ್ಸ್ ವೈರಸ್ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ!



ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಅಸ್ತ್ರವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಭಾರತೀಯ ತಜ್ಞರು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

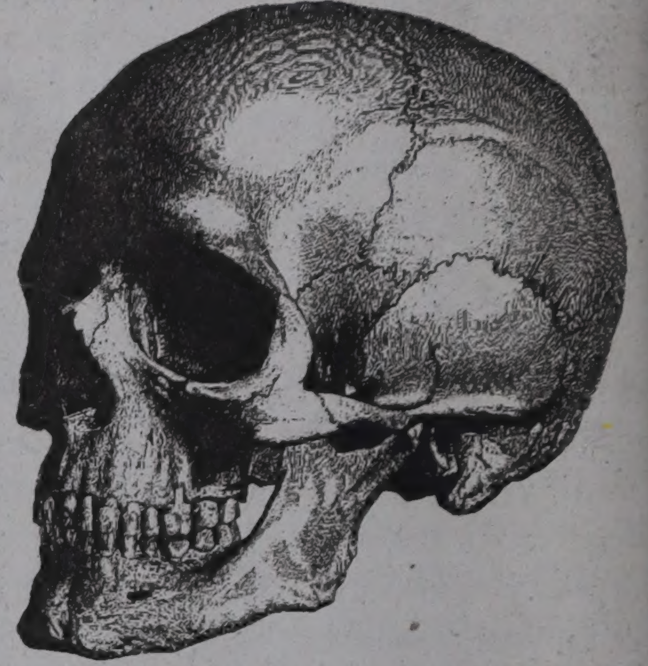
ಏಶಿಯಾ ಫೆಸಿಫಿಕ್ ಕೋಕೋನಟ್ ಕಮಿಟಿ (ಎಪಿಸಿಸಿ) ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಒಂದು ಅಂಶವು ಏಡ್ಸ್ ವೈರಸ್ ನಾಶಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿದೆ. ಕೋಚಿನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ತೆಂಗು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಂಡಳಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಪಿ. ರೆಥಿನಮ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಲಾರಿಕ್ (Lauric) ಎಂಬ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಇದ್ದು, ಅದು ಏಡ್ಸ್ ವೈರಸ್ ನಾಶಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಎಪಿಸಿಸಿಯು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ಬೃಹತ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಯೋಜಿಸಿದ್ದು, ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ಸುಕತೆಯಿಂದ ಕಾಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ.



ತಲೆಬುರುಡೆ

✍ ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ತಲೆಬುರುಡೆಯು ಅನೇಕ ಮೂಳೆಗಳಿಂದಾದ ರಚನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು 'ಕಪಾಲ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಎಂಟು ತರಹದ ಮೂಳೆಗಳು ಸೇರಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಂತಹ ರಚನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಪಾಲ ಸಂಪುಟವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಕಪಾಲ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಮಿದುಳು ಮೃದುವಾದ ಭಾಗ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಲ್ಲುದು.

ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಮಿದುಳನ್ನು ಒಂದು ಬಲವಾದ ಕೋಟೆಯೊಳಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇಟ್ಟಿದೆ. ಆ ಕೋಟೆಯೇ ತಲೆಬುರುಡೆ!

ತಲೆಬುರುಡೆಯು ಅನೇಕ ಮೂಳೆಗಳಿಂದಾದ ರಚನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು 'ಕಪಾಲ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಎಂಟು ತರಹದ ಮೂಳೆಗಳು ಸೇರಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಂತಹ ರಚನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಪಾಲ ಸಂಪುಟವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಕಪಾಲ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಪಾಲವನ್ನು ಎರಡು ಲಲಾಟಾಸ್ಥಿಗಳು, ಎರಡು ಪ್ರಾಕಾರಾಸ್ಥಿಗಳು, ಎರಡು ಕಪೋಲಾಸ್ಥಿಗಳು, ಒಂದು ಶಿರಪೃಷ್ಠಾಸ್ಥಿ, ಒಂದು ಅವಲಂಬನಾಸ್ಥಿ ಹಾಗೂ ಜಾಲರಾಸ್ಥಿಯು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಇತರ ಭಾಗಗಳನ್ನು (ಅಂದರೆ ಮುಖ ಕೆಳದವಡೆ ಇತ್ಯಾದಿ) 14 ಮೂಳೆಗಳು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದೊಂದು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮೂರು ಪುಟ್ಟ ಮೂಳೆಗಳಿವೆ. ಶಬ್ದ ರವಾನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರು ಮೂಳೆಗಳು ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಕಪಾಲ ಮೂಳೆಗಳೆಲ್ಲ 'ಹೊಲಿಗೆ' ಗಳೆಂಬ ರಚನೆಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿವೆ. ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಹೊಲಿಗೆಗಳು ಮೂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಪಾಲ ಮೂಳೆಗಳು ಚಲಿಸಬಲ್ಲವು, ಬಾಗಬಲ್ಲವು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಯಾವುದೇ ಆಘಾತವಿಲ್ಲದೆ, ಜನನದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಶಿಶು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಕಪಾಲ ಮೂಳೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಒಂದರ ಹತ್ತಿರ ಒಂದು ಬಂದು, ಹೊಲಿಗೆಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಬಂಧಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಸಲ ಬಂಧನ ಪೂರ್ಣವಾಯಿತೆಂದರೆ, ನಂತರ ಕಪಾಲ ಮೂಳೆಗಳು ಚಲಿಸಲಾರವು-ಬಾಗಲಾರವು.

ತಲೆಬುರುಡೆಯು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ 'ಮಹಾರಂಧ್ರ' ವಿದೆ. ಮಿದುಳಬಳ್ಳಿಯು ಈ ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ಹರಿದು, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯೊಳಗೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ತಲೆಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ರಂಧ್ರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮಿದುಳಿನೊಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ.

ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಮೂರು ಹೊದಿಕೆಗಳು ಆವರಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಎಳಸು ಪೊರೆ, ಜೇಡರೂಪಿ ಪೊರೆ ಮತ್ತು ಗಡಸು ಪೊರೆ.

ಎಳಸು ಪೊರೆಯು ಮಿದುಳನ್ನು ನಿಕಟವಾಗಿ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಪೊರೆ. ಇದು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಜೇಡರೂಪಿ ಪೊರೆಯು ಎಳಸು ಹಾಗೂ ಗಡಸು ಪೊರೆಗಳ ನಡುವೆಯಿದ್ದು ಅವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಗಡಸು ಪೊರೆಯು ಅತ್ಯಂತ ದಟ್ಟವಾದ ಹಾಗೂ ಬಲವಾದ ಪೊರೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಹೊರಗಿನ ಪೊರೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇದು ಎರಡು ಉಪಪೊರೆಗಳಿಂದಾದ ರಚನೆ. ಹೊರಪದರವು ಕಪಾಲಸಂಪುಟದ ಒಳಗೋಡೆಗೆ ಬಲವಾಗಿ ಅಂಟಿರುತ್ತದೆ. ಒಳಪೊದರವು ರಕ್ತನಾಳಗಳಿರುವ ಎಡೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಉಳಿದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರ ಪದರಕ್ಕೆ ಅಂಟಿರುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳ ಪೊರೆಗಳು ಮಿದುಳು ಹಾಗೂ ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳು-ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿಯ ದ್ರವವನ್ನು (ಅಥವಾ ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿ ದ್ರವ) ಸೃಜಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳು ಹಾಗೂ ಮಿದುಳುಬಳ್ಳಿಯು ಕಪಾಲ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯೊಳಗೆ ತೇಲುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಣ್ಣರಹಿತವಾದ ಮಿದುಳು-ಬಳ್ಳಿಯ ದ್ರವವು ಮಿದುಳಲ್ಲಿರುವ ಕುಕ್ಷಿಗಳೆಂಬ ಪೊಳ್ಳುಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಕುಕ್ಷಿಗಳಿವೆ. ಎರಡು ಪಾರ್ಶ್ವ ಕುಕ್ಷಿಗಳು, ತೃತೀಯ ಕುಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಚತುರ್ಥ ಕುಕ್ಷಿ. ಒಂದೊಂದು ಅರೆಗೋಳದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಪಾರ್ಶ್ವಕುಕ್ಷಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯ 'ತೃತೀಯ ಕುಕ್ಷಿ ಮಿದುಳಿನ ನಡುಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಚತುರ್ಥ ಕುಕ್ಷಿಯ ಉಪಮಿದುಳು, ನರಸೇತು ಮತ್ತು ನೀಳಮಿದುಳಿನ ನಡುವೆಯಿರುತ್ತದೆ.

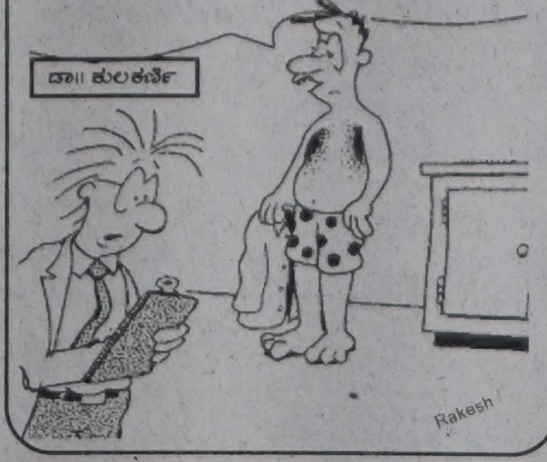
ತೃತೀಯ ಕುಕ್ಷಿಯು 'ಮೊನ್ರೋರಂಧ್ರ'ದ ಮೂಲಕ ಪಾರ್ಶ್ವಕುಕ್ಷಿಗಳೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮೂರು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಕುಕ್ಷಿಗಳು 'ಸಿಲ್ವಿಯಸ್-ನ ಜಲನಾಳ'ವೆಂಬ ಕಾಲುವೆಯ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ.

ಮಿದುಳು-ಬಳ್ಳಿಯ ದ್ರವವನ್ನು 'ಉಲ್ಬರೂಪಿ ಜಾಲ' ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಕುಕ್ಷಿಗಳ ಒಳಗೋಡೆಗಳು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಪಾರ್ಶ್ವಕುಕ್ಷಿಗಳ ಒಳಗೋಡೆಗಳು ದಟ್ಟ ಉಲ್ಬರೂಪಿ ಜಾಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಉಲ್ಬರೂಪಿ ಜಾಲದ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮಿದುಳ ಪೊರೆಗಳೂ ಪಾಲುಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಉಲ್ಬರೂಪಿ ಜಾಲ ಉತ್ಪಾದಿಸಿದ ದ್ರವವು ನಾಲ್ಕು ಕುಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಚತುರ್ಥಕುಕ್ಷಿಯ ಸೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ, ಜೇಡರೂಪಿ ಪೊರೆಯ ಕೆಳಗಿರುವ ಅವಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹಾದು ಇಡೀ ಮಿದುಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮಿದುಳಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಮೀಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳು-ಬಳ್ಳಿಯ ದ್ರವವು ಸರಿಸುಮಾರು ತ್ತರಸವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟು 125-150 ಎಂ. ಲ್.ಇರುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ 400-500 ಎಂ.ಎಲ್. ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 36 ಎಂ.ಎಲ್. ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಂತಾಯಿತು.

ಮಿದುಳು-ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಮೀಯಿಸಿದ ದ್ರವವು ಸಿರೆಯಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ದ್ರವದ ಒತ್ತಡವು ಸಿರೆಯ ಒತ್ತಡಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೋಗ ಬಲ್ಲುದು. ಈ ಸಾಗಾಣಿಕೆಯು ''ಜೇಡರೂಪಿ ಲೋಮನಾಳ''ದ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಏಕಮುಖ ಕವಾಟದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಿದುಳು-ಬಳ್ಳಿಯ ದ್ರವದ ಒತ್ತಡ ಸಿರೆಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಯಿದ್ದರೂ ಸಹ, ದ್ರವವು ರಕ್ತದೊಳಗೆ ಸಾಗ ಬಲ್ಲುದು. ಆದರೆ ರಕ್ತ ಒಳಬರಲಾರದು. ಬರ ದಂತೆ ಜೇಡರೂಪಿ ಲೋಮನಾಳ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳು-ಬಳ್ಳಿಯ ದ್ರವವು ಮುಖ್ಯವಾದ ನಾಲ್ಕು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.



● **ರಕ್ಷಣೆ:** ಮಿದುಳನ್ನು ಆಘಾತದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

● **ಪ್ಲವನತೆ:** ಮಿದುಳು ದ್ರವದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, 1,400 ಗ್ರಾಂ ತೂಗುವ ಮಿದುಳಿನ ಭಾರ 40-50 ಗ್ರಾಂಗಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಲೆಬುರುಡೆಯ ತಳದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಒತ್ತಡ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

● **ವಿಸರ್ಜನೆ:** ಕುಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದ ದ್ರವವು, ಸಿರೆಯ ರಕ್ತದೊಳಗೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದು ಏಕಮುಖ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಿದುಳಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ಅಪಾಯಕಾರೀ ಕಶ್ಮಲಗಳು ದ್ರವದ ಮೂಲಕ ಸಿರೆಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ.

● **ವಾಹಕ:** ಮಿದುಳು ತನ್ನದೇ ಆದ ನರ ಹಾರ್ಮೋನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಭಾಗ ದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದ ಹಾರ್ಮೋನು, ದ್ರವ ದೊಳಗೆ ಹರಿದು, ಸಾಗಿ, ಮಿದುಳಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಸಲ ಕುಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿ ದ್ರವದ ಸಂಚಯ ನವಾಗಿ ಮಿದುಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ಶಿರಜಲ ಅಥವಾ ನೀರ್ದಲೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ದ್ರವ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಮೂರು ಕಾರಣ ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ದ್ರವವು ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ದ್ರವ ಚಲಿಸುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆಗಳು ಏರ್ಪಟ್ಟಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ದ್ರವ ಹೀರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳಿರ ಬಹುದು. ಜಲಶಿರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲ ದಿದ್ದರೆ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ವಾದೀತು! ●

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬಳಕೆ

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೃತಕ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಇವು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಹೆಸರುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

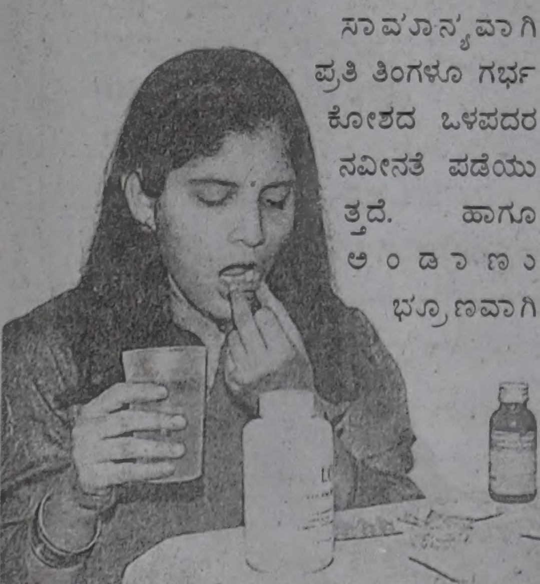
ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳೆಂದರೆ **ಮಾಲಾ-ಡಿ** ಮತ್ತು **ಮಾಲಾ-ಎನ್**. ತಡವಾಗಿ ಮಗು ಪಡೆಯಲು ಅಥವಾ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂತರ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಸಹಾಯಕ.

ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಯೊಂದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈಗ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಹೆಸರು **'ಸಹೇಲಿ'**. ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನಲಾದ ಈ ಮಾತ್ರೆ ಈಗ ನಗರಗಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಮಾಲಾ-ಡಿ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ 28 ಮಾತ್ರೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲ 21 ಮಾತ್ರೆಗಳು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲೂ, ಉಳಿದ ಏಳು ಮಾತ್ರೆಗಳು ಕಿತ್ತಳೆ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಬಿಳಿ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು. ಉಳಿದ ಏಳು ಕಬ್ಬಿಣ ಸತ್ವದ ಮಾತ್ರೆಗಳು.

ಮಾತ್ರೆಗಳ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರೋನ್ ಎಂಬ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿವೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ಗಳು ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅಂಡಾಣುವೇ ಇಲ್ಲವಾದಾಗ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರೋನ್‌ಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬಾಯಿ ದಾರಿಯು ಪಸೆಹೊಂದದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಒಳಗೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರ ನವೀನತೆ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಅಂಡಾಣು ಭ್ರೂಣವಾಗಿ ಬದಲಾದರೆ ಅದನ್ನು ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರೋನ್, ಈ ಒಳಪದರ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಂಡಾಣು ಫಲಗೊಂಡರೂ ಅದು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದಿಲ್ಲ.

ಯಾರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊದಲ ಮಗುವನ್ನು ತಡವಾಗಿ ಪಡೆಯಲು ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಣ ಅಂತರ ಅಧಿಕಗೊಳಿಸಲು ಇಚ್ಚಿಸುವವರು ಯಾರಾದರೂ ಈ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಸತತ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ವರುಷಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಹಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಯಾರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುತ್ತಿರುವ ತಾಯಂದಿರು, ಸಂದೇಹವಿರುವ ಹಾಗೂ ದೃಢಪಡಿಸಲ್ಪಡದ ಗರ್ಭ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವವರು, ಶಿಸ್ತಿಲ್ಲದ ಹಾಗೂ ವಿವರಿಸಲಾಗದ ರಕ್ತ ಹೋಗುವಿಕೆ ಇರುವವರು, ಯಕೃತ್ತು ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೂಚನೆ ಇರುವವರು, ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಕೆಲ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದೆಯೇ?, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆಯೇ?, ರಕ್ತ ಕ್ಷಯ ಅಥವಾ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇದೆಯೇ?, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವಂಥ ಚಿಹ್ನೆಗಳೇನಾದರೂ ಇವೆಯೇ?, ಗರ್ಭ ನಿಂತಿದೆಯೇ? ಎಂಬ ಕುರಿತು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಾತ್ರೆ ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಮುಟ್ಟು ಆರಂಭವಾದ ಐದನೇ ದಿನದಿಂದ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ಬಳಿಕ, ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿರಂತರವಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಯಾವುದಾದರೊಂದು ದಿನ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮರೆತರೆ ಮರುದಿನ ನೆನಪಾದ ಕೂಡಲೆ, ಮರೆತ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಆ ದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನೂ ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದೇ ದಿನ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ನಿರಂತರ ಮೂರು ದಿನ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಲು ಮರೆತಿರಾದರೆ, ಆ ತಿಂಗಳ ಮುಟ್ಟು ಬರುವವರೆಗೆ ಮಾತ್ರೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ. ಆಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸಿರಿ.

ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಈ ಬದಲಿ ತಡೆ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ; ಮುಟ್ಟು ಆಗಲಿಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ ಗರ್ಭ ನಿಂತಿರಬಹುದು. ಕೂಡಲೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೆಲ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಸಾಧಾರಣವಾದವು. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮರೆಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದರೂ, ಕೆಲ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಇಂಥ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಕೂಡಲೆ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡಬೇಕು.

ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ರಕ್ತಹೋಗುವಿಕೆ, ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಇವು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದೊಡನೆಯೇ ಕಾಡಬಹುದು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಇವು ಮರೆಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಾನಸಿಕ ಸುಸ್ತು: ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರೋನ್ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಇರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರನ್ನು ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ಬದಿಯ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದು: ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ವರುಷ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ, ದೇಹಬಾವು, ರಕ್ತದ ಓಟದಲ್ಲಿ ಬಾಧಕ, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂಥವು ಬರಲವಕಾಶವಿದೆ.

ಮೇಲಿನ ವಿವರಗಳ ತಳಹದಿಯಲ್ಲಿ ನೀವೇ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಒಂದು ಮಾತು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಪರಿಣಾಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ. •

ರೋಗ ನಿವಾರಕ, ಚೈತನ್ಯದಾಯಕ
ಎಳನೀರು

● ಜೈರಾಜ್

ನಿಸರ್ಗ ಮಾನವನಿಗೆ ನೀಡಿದ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆ ಎಳನೀರು. ಇಂದಿನ ಕಲಬೆರಕೆಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರುವ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಪರಿಶುದ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಎಳನೀರು ಒಂದು.

ಎಳನೀರು ಬಾಯಾರಿಕೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಆಯಾಸ ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಹಲವು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳೂ ಇವೆ. ಎಳೆಯರಿಂದ ಹಿಡಿದು ವೃದ್ಧರವರೆಗೂ ಇದು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಪಾನೀಯ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲ, ಹೀಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರೂ ಸಹ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಎಳನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

100 ಮಿ.ಲಿ. ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು:

ತೇವಾಂಶ	36.3 ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	4.5 ಗ್ರಾಂ
ಮೇದಸ್ಸು	41.6 ಗ್ರಾಂ
ಖನಿಜಾಂಶ	1.0 ಗ್ರಾಂ
ಪಿಷ್ಠ	13.0 ಗ್ರಾಂ
ನಾರು	3.6 ಗ್ರಾಂ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	10 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಪಾಸ್ಪರಸ್	240 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	1.7 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ'	1 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು ಮಿ.ಲೀ. ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿ 20 ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

ರೋಗನಿವಾರಕ ಶಕ್ತಿ: ಎಳನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆಯ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಗೆ ಎಳನೀರು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧಿ. ಗಂಜಿ ಇರುವಂಥಹ ಎಳನೀರನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನವಚೈತನ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೊಂದು ಎಳನೀರಿನ ಸೇವನೆ ಅಜೀರ್ಣತೆಗೆ ಫಲಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಲಿಷ್ಠ ಮಾಂಸಖಂಡಕ್ಕೆ: ಎಳನೀರು ಹಾಗೂ ಎಳೆಕಾಯಿಯ ಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯುಂಟಾದಾಗ: ವಾಂತಿ, ಭೇದಿಗಳಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಳನೀರು ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ.

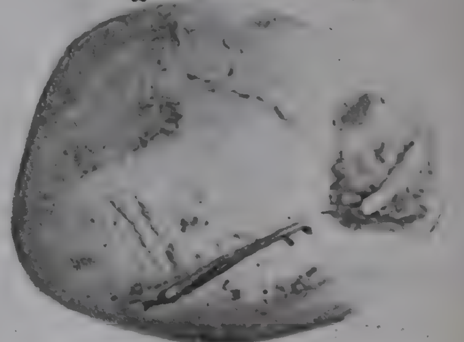
ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದ ಚರ್ಮ: ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಎಳನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆದರೆ ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಸುಲಭ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ: ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದು ಎಳನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅಥವಾ ದಿನಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಒಂದು ಎಳನೀರು ಸೇವನೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಸುಲಭ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ.

ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಎಳನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪುರುಷತ್ವ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಅಂಗೈ ಅಂಗಾಲು ಉರಿಗೆ: ಅಂಗೈ ಅಂಗಾಲು ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಳನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಅಂಗಾಲು ಅಂಗೈಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಬರುವುದು.

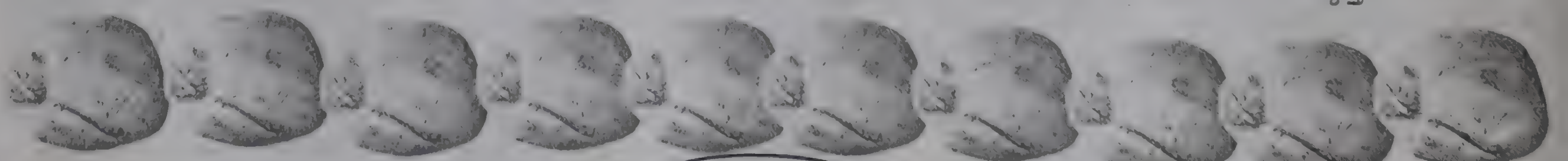
ಎಳನೀರು ಬಾಯಾರಿಕೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಆಯಾಸ ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಹಲವು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳೂ ಇವೆ. ಎಳೆಯರಿಂದ ಹಿಡಿದು ವೃದ್ಧರವರೆಗೂ ಇದು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಪಾನೀಯ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲ.



ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರರೋಗದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ: ಹೃದಯ, ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಎಳನೀರು ಉತ್ತಮ ಫಲಕಾರಿ.

ಕರುಳು ಹುಳುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಇದು ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕರುಳು ಹುಳುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಾಲರಾ ರೋಗಕ್ಕೆ: ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಲವಣಯುಕ್ತ ದ್ರಾವಣ ಹಾಗೂ ಸಸಾರಜನಕದ ಲೋಳೆಯು ಕಾಲರಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧಿ.

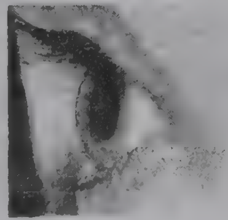


(20ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)



ದೇಶದಲ್ಲಿ ಗಡಿಕಾವಲು ಪಡೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಚರ್ಮ. ಚರ್ಮವು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ ಜಲಾಭೇದ್ಯ ಗೋಡೆಯಂತೆ ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವ ಚರ್ಮ ಗೋಡೆಯಂತೆ ನಿಂತು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮವು ಮೇದಸ್ಸಿನ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮೇದಸ್ ಅಥವಾ ಮೈಜಿಡ್ಡು ಅನ್ನುವುದು ವಿಶಿಷ್ಟ ದ್ರವ. ಇದನ್ನು ಮೇದಸ್ಸಿನ ಗ್ರಂಥಿಯು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಮೇದಸ್ ಅಥವಾ ಮೈಜಿಡ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಲೈಸೋಝೈಮ್ ಅನ್ನುವ ಅದ್ಭುತ ಪದಾರ್ಥವಿದೆ. ಇವು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಕಣ್ಣೀರು ಮತ್ತು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ರೋಮಗಳಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಅಕ್ರಮ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕಾಗಿ ನುಗ್ಗುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್‌ಗಳಾದಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಮುನ್ನುಗ್ಗಿ ಸೆಣಸುವ ಮುನ್ನಡೆಯ ಈ 'ಲೈಸೋಝೈಮ್'ಗಳು ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಸಮರದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ರಕ್ಷಣಾಪಡೆಯ ಮುಂದಿನ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹೋರಾಡುವ ಲೈಸೋಝೈಮ್‌ಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯದ್ದವಲ್ಲ, ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿವು.



ಹಾಗಂತ ಪ್ರತೀಬಾರಿಯೂ ನಮ್ಮ ಮುನ್ಪಡೆಯೇ ಗೆಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ನಮ್ಮ ಮುನ್ಪಡೆಗಿಂತಲೂ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ಕೈ ಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲವೇ? ಒಂದು ವೇಳೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳು ವಿಜೇತರಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ

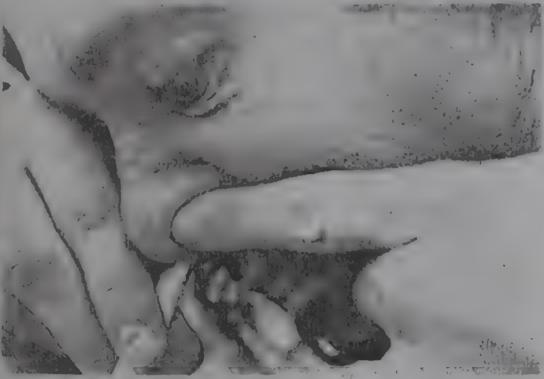
ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ನಮ್ಮ ಶರೀರವೇ ಒಂದು ರಣರಂಗ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳೇ ನಮ್ಮ ಶತ್ರುಗಳು. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆ. ಈ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಗಳಿಲ್ಲ, ರಕ್ತಪಾತವಿಲ್ಲ. ಇದು ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿ ರಾಮ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಜಿತುವಿನ ನಡುವೆ ನಡೆವ ಮಾಯಾ ಯುದ್ಧದಂತೆ. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಲ್ಲ, ಯುದ್ಧ ಮಾತ್ರ ನಿರಂತರ, ನಿತ್ಯ ಸತ್ಯ. ವಿವಿಧ ರೋಗ ಹರಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್ ಹಾಗೂ ಫಂಗಸ್ ಮುಂತಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳೇ ನಮ್ಮ ಶತ್ರುಗಳು. ಮಾನವ ದೇಹ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸರ್ವರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಯೋಗ್ಯ ವಾಸಸ್ಥಾನ. ಪಾಪ, ನಿರಾಶ್ರಿತರು ಅಂತ ಆಶ್ರಯವೇನಾದರೂ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮುಗಿದೇ ಹೋಯಿತು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಣ್ಣುಗಾಯಿ, ನೀರುಗಾಯಿ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ ಅವನಿಗೇ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ.

ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳಿಗೆ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶ ನಿಷಿದ್ಧ. ಹೀಗಂತ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲೊಂದು ಸಂಘಟನೆ ನಿರ್ಧರಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಅದೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಇದು ಶತಾಯಗತಾಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹೋರಾಟ ಅದೇನೂ ಸುಲಭದ ತುತ್ತಲ್ಲ. ಯುದ್ಧವೆಂದ ಮೇಲೆ ಜಯಾಪಜಯ ನಿರ್ಣಯವಾಗುವುದು ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ. ಯಾರು ಶಕ್ತರೋ ಅವರೇ ವಿಜಯಿಗಳು. ಪ್ರತೀ ಸಲ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾಪಡೆಯೇ ಗೆಲ್ಲಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮುಂಚೂಣಿಯ ಪಡೆ ದುರ್ಬಲವಾದರೆ ಶತ್ರು ಒಳನುಗ್ಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಬಂದ ದಾರಿಗೆ ಸುಂಕವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮರಳಬಹುದು, ಪುನಃ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಮಾನವ ದೇಹದ ಒಳಗಿರುವ ವಿಸ್ಮಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ರಕ್ಷಣಾಪಡೆಯ ಒಳಗೊಂದು ಸುತ್ತು ಹಾಕೋಣವೇ?

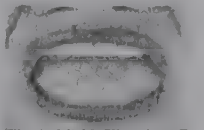
ಮುಂದೆ ಕಾದಿರುತ್ತದೆ ಚಕ್ರವ್ಯೂಹದ ಎರಡನೇ ಸುತ್ತು. ಎರಡನೆಯ ಸುತ್ತಿನ ದಾಳಿಯನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಲು ದೇಹದಲ್ಲೊಂದು ಅಪೂರ್ವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ.

ಮೂಗು, ರೋಗ ತರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳಿಗೆ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಹೆಬ್ಬಾಗಿಲು ಇದ್ದಂತೆ. ಈ ಮಹಾದ್ವಾರದ ಒಳಗೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸಿಯೇ ಬಿಟ್ಟವು ಅಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ರಾತ್ರಿ ಹಗಲು ಕಾಯುವ ದ್ವಾರಪಾಲಕರಂತೆ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಎಂಬ ರೋಮ ಸಮುಚ್ಚಯವಿದೆ. ಮೂಗಿನಿಂದ ಗಂಟಲಿಗೆ ಒಳಸಾಗುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕಾಯುವ ಈ ಶ್ಲೇಷ್ಮ



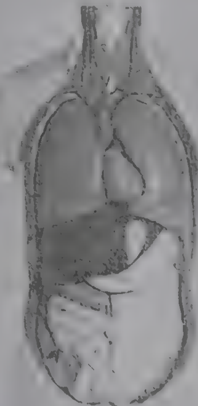
ರೋಮ ಸಮುಚ್ಚಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ ನಿರಾಕರಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಬಲೆ ಬೀಸಿ ಹಿಡಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಕಣ್ರೆಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿನ ರೋಮಗಳಂತೆಯೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತದಾದರೂ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ರೋಮ ಸಮುಚ್ಚಯ ಅತೀ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕೂದಲ ಸಮುಚ್ಚಯ.

ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆಯುವಾಗ ಧೂಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೋಸಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ ಈ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಸಮುಚ್ಚಯ. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುವಾಗ ಒಳಗಿನಿಂದ ನುಗ್ಗಿಬರುವ ಗಾಳಿಯ ರಭಸಕ್ಕೆ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಹೊರದಬ್ಬಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಈ ಎರಡನೆಯ ಸುತ್ತಿನಲ್ಲೂ ಮುನ್ನುಗ್ಗುವಲ್ಲಿ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳೇನಾದರೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ ಮುಂದೆ **ಗಂಟಲು** ಎನ್ನುವ ಸುರಂಗ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈಗ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಈ ರೋಗಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತವೆ ವರುಣಾಸ್ತ್ರ, ಅದು ಕಫ!



ಕಫದ ಮೂಲಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ಒಂದೋ ಕಫದೊಂದಿಗೆ ಹೊರಹೋಗುವುದು ಅಥವಾ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಚಕ್ರವ್ಯೂಹದ ಮುಂದಿನ ಸುತ್ತಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು. ಅಂದರೆ ಕಫ ಹೊರಹೋಗದೆ ನುಂಗಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಜಠರವನ್ನು.

ಜಠರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ದೇಹವೊಂದು ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಜಠರ ರಸದಲ್ಲಿನ ವಿಶೇಷ ಆಮ್ಲವೆಂಬ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ತ್ರ. ಇದು ದೇಹದ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಶತ್ರುವಿನ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಬಲಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳಾದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಎಷ್ಟೇ ಸಮರ್ಥ, ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿರಲಿ ಅನಾಮತ್ತಾಗಿ ಕೊಂದು ಎಸೆದುಬಿಡುತ್ತವೆ ಈ ಆಮ್ಲಗಳು. ಇವು ಶತ್ರುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕರುಣೆ ತೋರಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ.



ಶತ್ರುಗಳೇನು ಸುಮ್ಮನೆ ಕೈಕಟ್ಟಿ ಕೂರುವ ಜಾಯಮಾನದವರಲ್ಲ. ಮುಂಬಾಗಿಲಿನಲ್ಲಿನ ನೇರ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿ ಜಯ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಅರಿವಾದಾಗ ಹಿಂಬಾಗಿಲಿನತ್ತ ಸರಿಯುತ್ತವೆ. ಹಿಂಬಾಗಿಲಿನ ಮೂಲಕ ದಾಳಿ ನಡೆಸಲು ಹೊಂಚುಹಾಕುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಹಿಂಬಾಗಿಲು ಅಂದರೆ ಗೊತ್ತಲ್ಲ? ವಿಸರ್ಜನಾಂಗಗಳು ಸ್ವಾಮೀ....! ಹೀಗೆ ವಿಸರ್ಜನಾಂಗಗಳ ಮುಖೇನ ದೇಹದ ಒಳಸೇರಲು ಯತ್ನಿಸುವ ಶತ್ರುವನ್ನು ಬೇರುಸಹಿತ ಮೂಲೋಚ್ಚಾಟನೆ ಮಾಡಲು ತನ್ನ ರಕ್ಷಣಾ ಯೋಧರನ್ನು ಸಜ್ಜಾಗಿಸುತ್ತದೆ ನಮ್ಮ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನಾಂಗದ ಮೂಲಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿ ಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸಲೆತ್ನಿಸುತ್ತವೆ ಅಂತಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಗಂಡಿರಲಿ, ಹೆಣ್ಣೇ ಇರಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವಿಶೇಷ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದು ಕಾರ್ಯ ಸನ್ನದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ದೇಶದಲ್ಲಿನ ಮಿಲಿಟರಿಯಲ್ಲಿನ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಪಡೆಯ ಕಮಾಂಡೋಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಅಸಲಿಗೆ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇದರ ಸುಪರ್ದಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಸರ್ವಸನ್ನದ್ಧ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೇ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗನಿರೋಧಕ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ದಿನದ ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕು ತಾಸೂ ಅವಿಶ್ರಾಂತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ

ಏಡ್ಸ್ ಬರುವುದು ಹೇಗೆ?

ಇದು ಭಯಾನಕ ರೋಗ ತರುವ ವೈರಸ್. ಅದಕ್ಕೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಹೆಸರು 'ದಿ ಹ್ಯೂಮನ್ ಇಮ್ಯುನೋ ಡಿಫೀಶಿಯನ್ಸೀ ವೈರಸ್' (ಎಚ್.ಐ.ವಿ) ಅಂತ. ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಮಾರಕ ರೋಗವೊಂದಕ್ಕೆ ಇವು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಹೆಸರು ಅಘು 'ಅಕ್ವಾಯರ್ಡ್ ಇಮ್ಯುನೋ ಡಿಫೀಶಿಯನ್ಸೀ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' (ಏಡ್ಸ್) ಅಂತ.

ಈ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಸ್‌ಗಳು ಅಮೆರಿಕದ ವರ್ಲ್ಡ್ ಟ್ರೇಡ್ ಸೆಂಟರ್ ಕಟ್ಟಡದ ಹೃದಯಭಾಗಕ್ಕೆ ವಿಮಾನದ ಮೂಲಕ ಆಘಾತ ಮಾಡಿದಂತೆ, ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಹೃದಯ ಭಾಗಕ್ಕೇ ಆಘಾತವುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೆ ಈ ವೈರಸ್ ದಾಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದರೆ ನಮ್ಮ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಥೆ ಮುಗಿಯಿತೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ತಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲೆಳಸುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಜೀವ ಕಣವನ್ನು ಸಹ ಬಿಡದಂತೆ ಸರ್ವನಾಶ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ರಕ್ಷಣಾ ಪಡೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ ಈ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಸ್‌ಗಳು.

ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತ, ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಇವು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಅದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಲೈಂಗಿಕ ದ್ರವ(Vagina Secretion)ದಲ್ಲೂ ಒಂದಷ್ಟು ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಸ್‌ಗಳು ಇರುವುದು ಖಚಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಈ ಮೂರು ದ್ರವಗಳ ಮೂಲಕ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗವು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಅಪಾಯ ಜಾಸ್ತಿ. ಅರ್ಥಾತ್ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಚಿಕ್ಕ ದೊಡ್ಡ ರಕ್ತ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಇರುವ ಗಾಯದ ಮೂಲಕ ಈ ಮಾರಕ ರೋಗ ಹರಡುವುದು.

ಮಹಿಳೆಯ ಜನನಾಂಗ, ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗೀರು ಗಾಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಅಪಾಯದ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ ವೈರಸ್ ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಸೇರಲು ಆ ಗಾಯಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿಬಿಡಬಹುದು. ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳು ರೋಗವನ್ನು ಹಂಚುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳು.

ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಲವು ವರ್ಷದವರೆಗೂ, ಉಳಿದನೆಂದರೆ ಯಾವ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗದೆಯೂ ಬದುಕಿ ಬಾಳಬಹುದು. ರೋಗವು ಸರ್ವ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ



ಬಲಿಷ್ಟವಾಗಿ ಬಲಿತ ಬಳಿಕ (ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು 9-10 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಬದುಕಬಹುದು) ಈ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ರೋಗದ ಕೊನೆಯ ಹಂತ ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆ. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಇಂತಿಷ್ಟೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬರಬಹುದೆಂದು ಈವರೆಗೂ ಯಾರ ಅಂದಾಜಿಗೂ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಅಸಲಿಗೆ, ರೋಗ ಉಗ್ರರೂಪ ತೋರುವುದು ಅಂದರೆ ದೇಹದ ಟಿ-ಹೆಲ್ಪರ್ ಕಣಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡುವುದು.

ಟಿ-ಹೆಲ್ಪರ್ ಕಣಗಳಿಲ್ಲದೆ ಎಷ್ಟೇ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಇತರ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಫಲ ಹೋರಾಟಗಾರನಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಿಲ್ಲದೆ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ರಕ್ಷಣಾಪಡೆ ಎದುರಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯಸ್ಥನಿಲ್ಲದ ಸೇನಾಪಡೆ ಎಷ್ಟೇ ಸಮರ್ಥವಾಗಿದ್ದರೂ ಎದುರಾಳಿಯಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಸೋಲಲ್ಪಡುತ್ತದೆಯೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ಟಿ-ಹೆಲ್ಪರ್ ಕಣಗಳಿಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ರಕ್ಷಣಾಪಡೆಯೂ ಸೋಲಿನ ಸವಿ ಉಣ್ಣಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಆ ಕಣಗಳಿಲ್ಲದಿರುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಶತ್ರು ವೈರಸ್‌ಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತವೆ. 'ಕಾಪೋನಿಸ್ ಸರ್‌ಕೋಮಾ'ದಂತಹ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಏಡ್ಸ್‌ನ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬಹಳ ಸಲ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಟಿ-ಹೆಲ್ಪರ್ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಬರೀ ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಕಣಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಸ್‌ಗಳು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಫಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟು ಸಾಕು, ಭ್ರಷ್ಟ ಟಿ-ಹೆಲ್ಪರ್ ಕಣಗಳು ಸತ್ತರೂ ಸಹ ಬೇರೆಯವು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಜನ್ಮತಾಳತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಇವು ರಕ್ತ ಬೀಜಾಸುರನ ಸಂತಾನದಂತೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೊಸ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಟಿ-ಹೆಲ್ಪರ್ ಕಣಗಳ ಹುಟ್ಟುವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸತ್ತ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸಮಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಇಲ್ಲಿ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಇಂದಿಗೂ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನಾರ್ಥಕ ಚಿಹ್ನೆ.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವೈರಸ್‌ಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಕಣಗಳ ಮೇಲೂ ರೋಗ ಹರಡುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದೊಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದರಿದು ಖಚಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ವೈರಲ್ ಪ್ರೋಟೀನ್ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡಿಸಲು ವೈರಸ್‌ಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗಬಹುದು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೈಲಾಕ್ಸಿಕ್ ಟಿ-ಕಣಗಳು ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವಂತಹ ಕಣಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಕೊಲ್ಲಬಹುದು.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಸ್ ಟಿ-ಹೆಲ್ಪರ್ ಕಣಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮೈಕ್ರೋಫೇಜಸ್ ಅನ್ನು ಕೂಡಾ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವನ್ನಾಗಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾದಾಗ ಮೈಕ್ರೋಫೇಜಸ್‌ನೊಳಗಡೆಯೂ ಸಹ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸಂತಾನ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೈಕ್ರೋಫೇಜಸ್ ಸಮೂಹ ಎಚ್.ಐ.ವಿ.ಮಯವಾಗುವ ಅಪಾಯವೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ.

ಹೀಗಾದಾಗ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಪಾಯದ ರಿಸ್ಕ್ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಿಸುವ ಮುನ್ನ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವೈಫಲ್ಯಗೊಂಡಿರುವಂತಹ ಸಮಯವಿದು. ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ವೈರಸ್‌ಗಳು ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸುವಷ್ಟು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮ್ಮ ರಕ್ಷಣಾಪಡೆ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ದುರ್ಬಲ ಶತ್ರುವಿನೆದುರು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗಳು ವಿಜೃಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕ್ಕ ಜ್ವರ ಕೂಡಾ ಏಡ್ಸ್ ಇರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗುಣ ಹೊಂದದೆ ಕಾಡಿಸುವುದು ಇದ್ದೇ ಕಾರಣದಿಂದ.

ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪರಕೀಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಿದ ಹೊಸ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಸಹ ಬಡಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಶತ್ರುವೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಅವುಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ಪರಕೀಯ ಎನ್ನಿಸುವ ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಆದನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಸ್ತ್ರಗಳು

ನಾವೀಗ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಸ್ತ್ರಗಳೆನಿಸಿದ ಒಂದೊಂದೇ ಅಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸೋಣ.

ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಇದು ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗ. **'ಲಿಂಫೋಸೈಟ್ಸ್'** ಎನ್ನುವುದು **ಬಿಳಿರಕ್ತಕಣದ** ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲುಬುಗಳಿರುತ್ತವಲ್ಲ? ಅವುಗಳ ಟೊಳ್ಳು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಈ ಲಿಂಫೋಸೈಟ್‌ಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಷ್ಟು ಋತು ಬಂದಾಗ ವಲಸೆ ಹೋಗುವ ಪಕ್ಷಿಗಳಂತೆ ವಲಸೆ ಹೊರಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ವಲಸೆಯ ಗಮ್ಯ ಯಾವುದು ಗೊತ್ತೇ? ಅದು ಥೈಮಸ್ ಗ್ರಂಥಿ! ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವ ಮುನ್ನ ಅವು ಒಂದಷ್ಟು ಮಾರ್ಪಾಡು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಶಕ್ತಿಯುತ ಕಣಗಳಿಗೆ **ಟಿ-ಲಿಂಫೋಸೈಟ್ಸ್** ಅಂತ ಹೆಸರು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿರದ ಪರಕೀಯ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವ ಪರಿಣತ ಗೂಢಚಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಟಿ-ಲಿಂಫೋಸೈಟ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮರಳಿ ರಕ್ತಪ್ರಸಾರವೆಂಬ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಥೈಮಸ್ ಗ್ರಂಥಿಯದ್ದೇ.

ಅತ್ತ ಲಿಂಫೋಸೈಟ್ಸ್‌ಗಳ ಅಸಲಿ ಜನ್ಮಸ್ಥಳವಾದ ಎಲುಬಿನ ಟೊಳ್ಳುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದಷ್ಟು ಲಿಂಫೋಸೈಟ್ಸ್ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಥೈಮಸ್ ಗ್ರಂಥಿಯೆಡೆಗೆ ತನ್ನ ಮಿತ್ರರು ಹೋಗುವಾಗ ಬೆಳೆದಿರುವ ಇವು ಈಗ ಬೆಳೆದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಕ್ತ ಲಿಂಫೋಸೈಟ್ಸ್‌ಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಗೂ ಮೊದಲಿನ ಹೆಸರೇ ಇದ್ದರೆ, ಅದರಲ್ಲೇನು ಮಜಾ ಇರುತ್ತೆ? ಅದೀಗ **ಬಿ-ಲಿಂಫೋಸೈಟ್‌ಗಳು!**

ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿ ರೆಕ್ಕೆ ಪುಕ್ಕ ಬೆಳೆದ ಹಕ್ಕಿಯು ಹಾರಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವಂತೆ ಬಿ ಮತ್ತು ಟಿ-ಲಿಂಫೋಸೈಟ್ಸ್‌ಗಳು ಸರ್ವಸನ್ನದ್ಧವಾಗಿ ನಿಂತಿವೆ. ಆಗ ಗುಲ್ಮ ಎನ್ನುವ ಜಾಗದಿಂದ ಡ್ಯೂಟಿ ಮಾಡಲು ಕರೆಬರುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಿತ ಪತ್ತೇದಾರರಾಗಿರುವ ಈ ಎರಡೂ ಲಿಂಫೋಸೈಟ್ಸ್‌ಗಳು ಗುಲ್ಮವೆಂಬಲ್ಲಿಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಪಯಣ ಅಮೃತ ಗಂಟಲಿನವರೆಗೂ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿಲಿಟರಿಯ ಕಮಾಂಡೋಗಳು ಕವಾಯತ್ತು ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಾಗುವ ಪೋಷಾಕಿಯಲ್ಲಿ ಇವು ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹದ



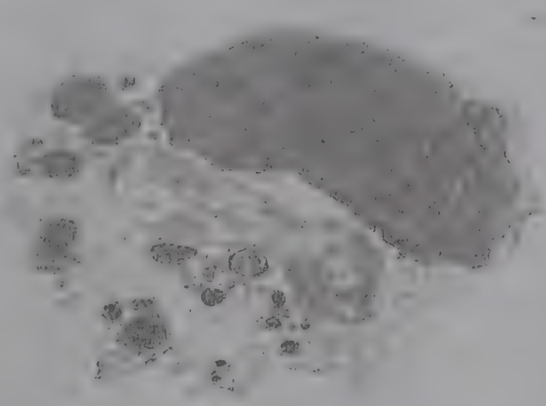
ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎದೆ ಮತ್ತು ಜಠರದ ಮಧ್ಯೆ ಬರ್ಲಿನ್ ಗೋಡೆಯಂತೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿರುವ ವಪೆಯಿಂದ ಕೂದಲೆಳೆಯಷ್ಟು ಕೆಳಗೆ ಗುಲ್ಮದ ಆವಾಸ ಸ್ಥಾನ. ಗುಲ್ಮಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನೀಡಿರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾಗಿರುವ ಶತ್ರುಗಳಾದ ರೋಗಾಣು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ, ಸೋಸಿ ಹೊರಗೆಸೆಯುವುದು.

'ಲಿಂಫ್‌ನೋಡ್' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಚಿಕ್ಕ ಅಂಗಗಳು ದೇಹದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಹರಡಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಪತ್ತೇದಾರ ಕಛೇರಿಯ ಶಾಖೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿರುವಂತೆ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶದಿಂದ 'ದುಗ್ದರಸ' ಅನ್ನುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಶುದ್ಧ ದ್ರವವೊಂದು ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. 'ದುಗ್ದರಸ ಪಾತ್ರೆ' ಎನ್ನುವ ಅಪೂರ್ವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಈ ದ್ರವವು ಸಂಗ್ರಹಿತವಾಗುವುದು. ಮುಂದೆ ದುಗ್ದರಸ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹ ಸೇರಿ 'ಲಿಂಫ್‌ನೋಡ್' ಒಳಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಶರೀರ ಸೇರಿರುವ ಪರಕೀಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದೋ, ಅಷ್ಟೇ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಚಚ್ಚಿ ಹಾಕಬಲ್ಲವು. ಇದಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಬಲಿಷ್ಟ ರೋಗಾಣುಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ತನ್ನ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿ ಶತ್ರುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿವಂತನಾಗಿ ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಆದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಆ ಭಾಗವು ಊದಿಕೊಂಡಂತೆ ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಬೇರೆ ವಿಧಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಮೈಕ್ರೋಫೇಜಸ್ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಕ್ರೋಫೇಜಸ್. ಇವುಗಳು ಸಹ ಶತ್ರು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದು ಕೊಲ್ಲುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಆಯುಷ್ಯವಾದ 120 ದಿನಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವಲ್ಲ ಆಗ, ಸಾಕಪ್ಪಾ ಇನ್ನು ನೀನು ಬದುಕಿ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಳು ಮಾಡಬೇಡ ಅಂತ ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯವಾಗಿ ನಾಶ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡೂ ವಿಧದ ಕಣಗಳು ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ, ಲಿಂಫ್‌ನೋಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗುಲ್ಮದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಶತ್ರುವನ್ನು ಹೊಂಚಿ ಹೊಡೆದುಹಾಕುವ ಗೆರಿಲ್ಲಾ ಪಡೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಲ್ಲ? ಆ ಗೆರಿಲ್ಲಾ ತಂತ್ರವನ್ನು ಈ ಕಣಗಳು ಬಳಸಿ ಶತ್ರುವನ್ನು ಹಣ್ಣುಗಾಯಿ ನೀರುಗಾಯಿ ಮಾಡಿಹಾಕುವುದರಲ್ಲಿ ಇವು ನೈಪುಣ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಆ್ಯಂಟಿಜೆನ್ ಮತ್ತು ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿಗಳು

ದೇಶದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಯುದ್ಧವಿಮಾನ, ಕ್ಷಿಪಣಿಗಳು ದೊರೆತಾಗ ಹೊಸ ಬಲ ಬಂದಂತಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆ ಹುಮ್ಮಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲವೇ? ಅದೇ ರೀತಿ



ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ರಕ್ಷಣಾ ಪಡೆಗೆ ಆ್ಯಂಟಿಜೆನ್‌ಗಳೆನ್ನುವ ಪರಕೀಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೊಸ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ನೀಡಿ, ಪ್ರಚೋದನೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಉದಾಹರಣೆ ಎಂದರೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಯುಕ್ತ ಪ್ರೋಟೀನ್.

ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಟಿ-ಕಣಗಳು, ಆ್ಯಂಟಿಜೆನ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಧಿಸಿದಾಗ ಅದು ತನ್ನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಮ್ಮಗೆ ಕಂಡೂ ಕಾಣದಂತೆ ಕೂರುವ ಜಾಯಮಾನ ಟಿ-ಕಣಗಳದ್ದಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೊಸ ಅಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ತಾನೇ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಬೇರೆ ಕಣಗಳ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಸ್ವತಃ ಹೊಸ ಟಿ-ಕಣಗಳೇ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೇರೆಯೇ ಆದ ಹೊಚ್ಚ ಹೊಸ ಕಣಗಳೇ ಇರಬಹುದು.

ಟಿ-ಕಣಗಳಲ್ಲೂ ಹಲವು ವಿಧಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

★ **ಸೈಟೋಟಾಕ್ಸಿಕ್ ಟಿ-ಕಣಗಳು:** ಇವು ರೋಗಾಣುವುಳ್ಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನಂಜುವಾಹಕ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಏನಾದರೂ ಕಂಡರೆ ನಾಯಿಗೆ ಬಡಿದಂತೆ ಚಚ್ಚಿ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ.

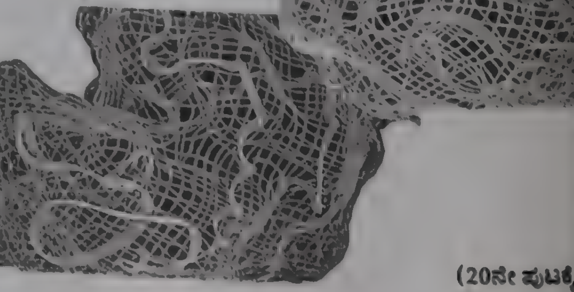
★ **ಟಿ-ಹೆಲ್ಪರ್ ಕಣಗಳು :** ಇವು ಮ್ಯಾಕ್ರೋಫೇಜಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳೆಂಬ ಶತ್ರುಗಳ ಸಂಹಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕನಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಟಿ-ಹೆಲ್ಪರ್ ಕಣಗಳು ಬಿ-ಕಣಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ಉತ್ತೇಜಿತ ಬಿ-ಕಣಗಳು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಧನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿಯೇ ಬಿ-ಕಣಗಳ ಹೊಸ ಸಂತತಿಯು 'ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ' ಎಂಬ ಕಣಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಕಣಗಳು ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ. ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿಗಳೆಂದರೆ ಪರವಸ್ತುವಿನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಶರೀರ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ರಕ್ಷಣಾ ವಸ್ತು. ಈ ವಿಶೇಷ ಅಣುಗಳು ಆ್ಯಂಟಿಜೆನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಒಪ್ಪಂದ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಪರಕೀಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ರಕ್ಷಣಾ ಪಡೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಪ್ರತೀ ಆ್ಯಂಟಿಜೆನ್‌ಗೆ ಒಂದರಂತೆ ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿಗಳು ಸಾಥ್ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಪುನಃ ಬಿ-ಕಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿದಾಗ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಕಣಗಳು ಭಾಗವಾಗಿ ತದ್ರೂಪವುಳ್ಳ ಹೊಸ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿಗಳ ಉತ್ಪನ್ನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇವು ಆ್ಯಂಟಿಜೆನ್‌ಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೂ ನಿರಂತರ, ಶತ್ರು ಸಂಹಾರವೂ ನಿರಂತರ.

ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಕಣಗಳು

ಬಿ-ಕಣಗಳು ಇಬ್ಭಾಗವಾಗಿ ಆ್ಯಂಟಿಜೆನ್‌ಗಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಕಣಗಳು ಮೆಮೊರಿ ಸೆಲ್ ಅಥವಾ ನೆನಪಿನ ಕಣಗಳೆಂಬ ವಿಶಿಷ್ಟ ಆ್ಯಂಟಿಜೆನ್‌ಗಳು ಜನ್ಮತಳೆಯಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ನೆನಪಿನ ಕಣಗಳೇನು ಆಗ ಬಂದು ಈಗ ಹೋಗುವಂಥವಲ್ಲ. ಇವು ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ.



(20ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಮನೆಮದ್ದು

ಬಿಳಿಸೆರಗು: ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅನ್ನಾಂಗಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯೂ ದೂರವಾಗುವುದು.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧ: ಗ್ರಂಧಿಗೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ರಕ್ತಚಂದನದ ಚೆಕ್ಕೆಯನ್ನು ತಂದು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇದು, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಗಂಧವನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ ನಂತರ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗದ ಉರಿ, ನೋವು, ನವೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಋತುಶೂಲ: ಅಶೋಕ ಮರದ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಚೆಕ್ಕೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ, ಮೂರು ಲೋಟದಷ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಅದು ಅರ್ಧದಷ್ಟಾಗುವವರೆಗ ಕುದಿಸಿ. ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಋತುಶೂಲ ನಿಂತು, ಮಾಸಿಕಸ್ರಾವ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಆಗುವುದು.

ಅತಿಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವ: ಗೋಪಿಚಂದನವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ತೇಯ್ದು, ಒಂದು ಚಮಚ ಗಂಧ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಸೇವಿಸಿ, ನಂತರ ತಣ್ಣಗಿನ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧ: ಅತ್ತಿಮರದ ಚೆಕ್ಕೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ, ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು, ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಡಾ॥ ವಿಷ್ಣುವರ್ಧನ, ವಡ್ಡರಹಟ್ಟಿ ಕ್ಯಾಂಪ್, ಗಂಗಾವತಿ, ರಾಯಚೂರು ಜಿಲ್ಲೆ.

ಹಲ್ಲುನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಎಲೆ ಹಿಸುಕಿ, ಅದರ ರಸವನ್ನು ನೋವಿರುವ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಹಲ್ಲುನೋವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿಮ್ಮಡಿ ಒಡೆಯುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು: ಗೋರಂಟಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರಿಸಿನ ದೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ರಕ್ತಭೇದಿ ತಡೆಯಲು: ಎಳ್ಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಮಹಾದೇವ ಕಮತೆ, ಕುಂಗಟೋಳಿ ಅಂಚೆ, ಚಿಕ್ಕೋಡಿ ತಾ॥, ಬೆಳಗಾವಿ-591 226.

ಆಮಶಂಕೆಗೆ: ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ: ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಘುಣಸೆಗೊಜ್ಜು ಬೆರೆಸಿ, ಪೂರ್ತಿ ಹಣ್ಣಾದ ಬಾಳೆಯನ್ನು ಗೋಟಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಕಫ-ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಗಂಟಲು ಹುಣ್ಣು ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಲವಂಗವನ್ನು ಉಪ್ಪಿನ ಹರಳಿನೊಂದಿಗೆ ಚಪ್ಪರಿಸಬೇಕು.

ಆರ್.ಕೆ.ನಿಂಗೇಗೌಡ, ರಾಮನಹಳ್ಳಿ, ಮರ್ಲೆ ಅಂಚೆ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು-577 101.

ಮಧುಮೇಹ: ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಸಣ್ಣಗೆ ತುಂಡು ಮಾಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಆ ರಸವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಿ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು: ನಾಗದಾಳಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ರಸ ಹಿಂಡಿ, ಕೂದಲಿಗೆ ಬಳಿಯುತ್ತ ಬಂದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ತಲೆಗೂದಲು ಉದ್ದವಾಗುವುವು. ಉದುರುವಿಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ತಲೆಶೂಲೆಗೆ: ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ತೇದು, ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ, ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿದರೆ ತಲೆನೋವು- ಅರೆತಲೆನೋವು ವಾಸಿಯಾಗುವುದು.

ಡಾ॥ ಬಸವರಾಜ ಮೊಸಪೇಟಿ, ಖವಟಕೊಪ್ಪ ಅಂಚೆ, ಅಥಣಿ ತಾ॥, ಬೆಳಗಾವಿ-591 220.

ಧ್ವನಿ ಕುಳಿತಿದ್ದರೆ: ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಹಾಲಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಕಾಲಲ್ಲಿ ಮುಳ್ಳು ಮುರಿದಿದ್ದರೆ: ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ ಮಾಡಿ, ರಾತ್ರಿ ಮುಳ್ಳು ಮುರಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಮುಂಜಾನೆವರೆಗೆ ಮುಳ್ಳು ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅಶಕ್ತಿಗೆ: ರಾತ್ರಿ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ನೆನೆಹಾಕಿ ಮುಂಜಾನೆ ತಿನ್ನಬೇಕು ಅಥವಾ ಹಾಲಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಟಿಕಿ ಶುಂಠಿಪುಡಿ, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಸಿನಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಐದು ದಿನ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಡಾ॥ ರವಿ ಗಾಯಕವಾಡ, ಮನಗೋಳಿ ರಸ್ತೆ, ವಿಜಾಪುರ-586 101.

ಆಮಶಂಕೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿಯಷ್ಟು ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಆರಿದ ಬಳಿಕ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮೂರು ಸಮಭಾಗ ಮಾಡಿ, ಮುಂಜಾನೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ರಾತ್ರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಅತಿಸಾರ: ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ತೆಗೆದು, ಎರಡು ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದು ಸಲ ರೋಗಿಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಭೇದಿ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮನೋಜ ಬಣಗಾರ, ವಿಜಯಪುರ, ಬೆನಕನಹಳ್ಳಿ ಅಂಚೆ, ಹೊನ್ನಾಳಿ ತಾ॥, ದಾವಣಗೆರೆ-577 224.

ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ: ನವಿಲುಗರಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ತಿಂದರೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಜಂತುಹುಳುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ನೆಲ್ಲಿಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಜಂತುಕ್ರಿಮಿ ನಾಶ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶೀತ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಅಜವಾನ(ಓಮಕಾಳು)ವನ್ನು ಎಣ್ಣೆ ಮಾಡಿ ತಲೆಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಶೀತ ಗುಣವಾಗುವುದು.

ಭಾರತಿ ಎಂ.ಸಿ, ಅಟ್ಟಳ್ಳಿ-ನಿಟ್ಟೂರು, ಹೊಸನಗರ ತಾ॥, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಕುರ ಬಾವಿಗೆ: ಮೆಂತ್ಯಕಾಳನ್ನು ಅರೆದು ಕುರ ಅಥವಾ ಬಾವುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಅವು ಹಣ್ಣಾಗಿ ಒಡೆಯುತ್ತವೆ.

ನೆಗಡಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು: ತುಳಸಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನೆಗಡಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಾ॥ ನಾಗರಾಜ್ ನಾಡಿಗೇರ್, ಮಾರುತಿನಗರ, ರಾಣೆಬೆನ್ನೂರ-581 115.

ಪಾದ ಸೀಳಿದ್ದರೆ: 50 ಗ್ರಾಂ ಒಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೊಗೆ ಬರುವಂತೆ ಕಾಯಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದದ ಮೇಣಬತ್ತಿಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ. ಅದು ಕರಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸೀಳಿರುವ ಕಾಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ.

ನೆಗಡಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧಹೋಳು ನಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನೆಗಡಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪ್ಪುಂದಕಟ್ಟೆ ಮಂಜುನಾಥ್, 70, ಬೃಂದಾವನನಗರ, ಕೆಂಪೇಗೌಡನಗರ, ಬೆಂ-19.

ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಸಮಾಗಮಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು: ಸಣ್ಣಗೆ ಚೂರು ಮಾಡಿದ ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ಹುರಿಗಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಹಾಲುಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಸಲ ಎರಡೆರಡು ಚಮಚದಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಕೆ.ಆರ್.ರಾಘವೇಂದ್ರ, ಕೋಡಿಹಳ್ಳಿ-ಅನೂರ ಅಂಚೆ, ಚಿಂತಾಮಣಿ ತಾ॥, ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ.

ನಿಮಗೆ ಖಚಿತವೆನಿಸಿದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಬರೆಯಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಕಾರ್ಡು, ಇನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಮೇಲೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸಿ ರವಾನಿಸಿ. ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಗಮನಿಸಿ

ಆ

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
"ಮನೆ ಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ಪೈ, 3ನೇ 'ಪೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು- 560 010

ಅಪಾಯವಲ್ಲದ ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ

'ಟಿಟಾನಿ'

● ಡಾ|| ಎಸ್.ಎಸ್. ಪಾಟೀಲ

ಅದೊಂದು ಹಳ್ಳಿ. ಆ ಊರಿನ ಹಿರಿಯ ಶಂಕರಗೌಡರಿಗೆ 65 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು. ಎಂದಿನಂತೆ ಅಂದು ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಸುಸ್ತು ಎನ್ನಿಸಿತ್ತು. ಮಲಗಿ ಎದ್ದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದು ಸುಳ್ಳಾಯಿತು. ಮೈಮುರಿದು ಮೇಲೇಳಬೇಕೆಂದಾಗ ಪಾದ, ಪಾದದ ಬೆರಳುಗಳು ಸೆಟೆದುಕೊಂಡವು, ನೋವಾಯಿತು. ಚೀರಿಕೊಂಡರು. ಮನೆಯವರು ನೆರೆದರು, ಗಾಬರಿಗೊಂಡರು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸೆಟೆವುದು ಕಡಿಮೆಯೆನಿಸಿತು. ಆದರೆ ಅದು ಮತ್ತೇ ಮರುಕಳಿಸಿತು. ಈಗ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಸೆಟೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು. ಅದೇ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡ ತರುಣ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಕರೆ ಹೋಯಿತು.

ವೈದ್ಯ ತಡಮಾಡದೆ ಬಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಗಮನಿಸಿದ - ತನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ 10 ಎಂ.ಎಲ್. ಸಿರೆಂಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಔಷಧ ತುಂಬಿ ಶಂಕರಗೌಡರ ಮುಂಗೈ ಕೀಲಿನ ಹತ್ತಿರದ 'ಸಿರ'ದೊಳಗೆ ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಚುಚ್ಚಿದ. ಔಷಧ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಸೇರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಗೌಡರಿಗೆ ಮೈ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಎನಿಸತೊಡಗಿತು. ಸೆಟೆದ ಪಾದ, ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಂಡವು. ಗೌಡರಿಗೆ ಆರಾಮ ಎನಿಸಿತು. ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕುಳಿತರು. ನೆರೆದವರಿಗೆ, ಆಶ್ಚರ್ಯ, ಪವಾಡ ಸದೃಶ್ಯ! ಹೊಸದಾಗಿ ವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ವೈದ್ಯನ ಕೀರ್ತಿ ವಾರ್ತೆ ಊರ ತುಂಬ ಹರಡಿತು.

ಗೌಡರಿಗೆ ಆದದ್ದೇನು? - **'ಟಿಟಾನಿ'.**

ವೈದ್ಯ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನು? - **ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಗ್ಲುಕೋನೇಟ್.**

ರಕ್ತರಸಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದಾಗ ನರಗಳು ಕೆರಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಸ್ನಾಯು ಸಂಕುಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಸ್ನಾಯು ಸೆಟೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ 'ಟಿಟಾನಿ' ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯ ಶಬ್ದವಿಲ್ಲದುದರಿಂದ 'ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ'ವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. 'ಟಿಟಾನಿ' ಮತ್ತು 'ಟಿಟಾನಸ್'ಗೆ ಏನೇನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಟಿಟಾನಸ್ ಅಪಾಯಕರ ಸೋಂಕು ರೋಗ, ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಟಿಟಾನಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹದ್ದು.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ರಕ್ತರಸಿಕೆ (serum)ಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಉಳಿದದ್ದೆಲ್ಲ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿರದೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಫಾಸ್ಫೇಟ್, ಬೈಕಾರ್ಬೊನೇಟ್ ಮತ್ತು ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸೈಡ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತರಸಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ನಲ್ವತ್ತೇಳು ಪ್ರತಿಶತ



ಆಯನಾಯ್ಡ್ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಆಯನಾಯ್ಡ್ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದರೆ ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ನರಗಳು ಕೆರಳುವುದು, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸೆಟೆಯುವುದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

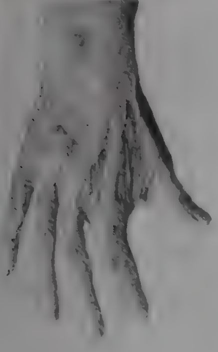
ಟಿಟಾನಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಕ್ಷಾರವಿಷಮತೆ (Alkalosis).

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ, ಸೇವಿಸಿದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳದಿರುವಿಕೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಬಳಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಬದಿಗುರಾಣಿಕ (Para thyroid) ಗ್ರಂಥಿಗಳ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಗಳು ರಕ್ತರಸಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೊರಳಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಗುರಾಣಿಕ (Thyroid) ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಬದಿಗುರಾಣಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಪ್ಯಾರಾಥಾರ್ಮೋನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಟೋನಿನ್ ಎಂಬ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ರಸದೂತಗಳು ರಕ್ತರಸಿಕೆಯ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಸಹಜವಾಗುಳಿಯಲು ಕಾರಣವೆನಿಸುತ್ತವೆ. ಗುರಾಣಿಕ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ಕೊಯ್ದುಗೆದಾಗ ಬದಿಗುರಾಣಿಕಗಳನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ. ಬದಿಗುರಾಣಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ ಮೂಡಿ ಟಿಟಾನಿ ಫಲಿಸುತ್ತದೆ.

> ರಕ್ತರಸಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದಾಗ ನರಗಳು ಕೆರಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಸ್ನಾಯು ಸಂಕುಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಸ್ನಾಯು ಸೆಟೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ 'ಟಿಟಾನಿ' ಅರ್ಥಾತ್ 'ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ'ವೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ಕ್ಷಾರವಿಷಮತೆ (Alkalosis)ಯಿಂದಲೂ ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಾರತೆಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು (Antacids) ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಅತಿಯಾಗಿ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಜಠರಾಮ್ಲ ಕಳೆದು ಕ್ಷಾರತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಉನ್ಮಾದದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಗಿಲುಸಿರಾಟದಿಂದ ರಕ್ತರಸಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಟಿಟಾನಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಾಗ್ನಿಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಟಿಟಾನಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆಯೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಾವ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳಿಲ್ಲದೆ ಟಿಟಾನಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಟಿಟಾನಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿ, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬೇದವಿಲ್ಲದೆ



ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೈ-ಪಾದ ಸೆಟೆಯುವಿಕೆ, ಕೀಚಲಧನಿ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು ನಡುಗುವಿಕೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದೊಂದಾಗಿಯೂ ತೋರಬಹುದು. ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಸೆಟೆಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಂಗೈ-ಬೆರಳಿನ ಕೀಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ಮಡಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ; ಬೆರಳುಗಳ ಕೀಲು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸುತ್ತವೆ; ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಅಂಗೈಯೊಳಗೆ ಮಡಚಿ ಸಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪಾದ, ಪಾದದ ಬೆರಳುಗಳು ಸೆಟೆಯುವುದು ಅಪರೂಪ. ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುನಡುಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೀಚಲಧನಿಗಳು ಅಪರೂಪ. ಇವರಲ್ಲಿ ಕೈ-ಪಾದ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಬೆರಳುಗಳು ಸೆಟೆಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಸ್ತಮಾದಂತೆ ಶಬ್ದಸಹಿತದುಸಿರಾಟ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಟಿಟಾನಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ, ಚಲನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸೇದುವಿಕೆ, ಕೈಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಚುಮುಚುಮುವಿಕೆ ಮಾಡುವುದು ಸಹಜ.

ಇದು ಟಿಟಾನಿಯೆಂದು ಬಹಳ ಸರಳವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು.

1) ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ತೊಳುಪಟ್ಟಿ (B.P. Cuff) ತೋಳಿಗೆ ಸುತ್ತಿ ಸಹಜ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿಗೇರಿಸಿದ ಮೂರರಿಂದ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂಗೈ, ಅಂಗೈ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸೆಟೆಯುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಟ್ರೌಸಸ್‌ನ ಚಿಹ್ನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

2) ಇನ್ನೂ ಸರಳವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಯಿದೆ. ಕಿವಿಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮುಖದ ನರ (Facial Nerve)ವನ್ನು ಬೆರಳ ತುದಿಯಿಂದ ಹಗುರವಾಗಿ ತಟ್ಟಿದಾಗ ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸೆಟೆಯುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಚೋಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಚಿಹ್ನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

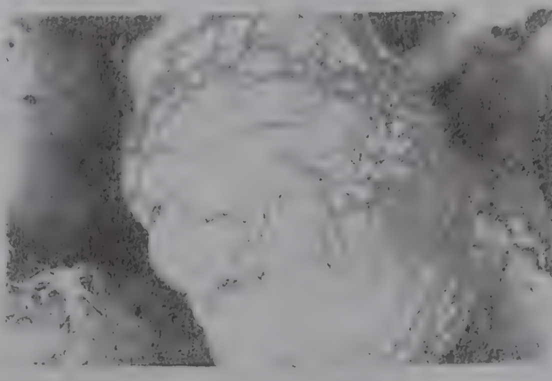
ಟಿಟಾನಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸರಳ. ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲದೆ ರೋಗ ಗುರುತಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಟಿಟಾನಿಯ ಕಾರಣ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಿರಾಂತರದ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಗ್ಲುಕೋನೇಟ್ ಚುಚ್ಚಬೇಕು. ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಮದ್ದು ಚುಚ್ಚಬೇಕು. ನಂತರ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸಬೇಕು. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ನೊಂದಿಗೆ 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಿಗಿರುವ ಆಹಾರ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಾಲು ಬಳಸಬೇಕು. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯ ಕಾರಣ ಕಂಡು ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಕ್ಷಾರವಿಷಮತೆ ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಗುರಾಣಿಕ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ತೆಗೆಯುವಾಗ ಬದಿಗುರಾಣಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ರಸದೂತಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಟಿಟಾನಿ ಗುರುತಿಸಿ ಉಪಚರಿಸಿದರೆ ಪ್ರತಿಫಲ ಸಂತೋಷದಾಯಕ. ●

ವಿಳಾಸ: "ಸಿದ್ಧ-ರತ್ನ", ಧನ್ವಂತರಿ ಬಡಾವಣೆ,
ಗುಲಬರ್ಗಾ - 585 105

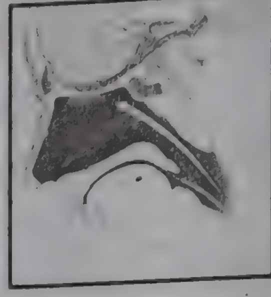
(16ನೇ ಪುಟದಿಂದ) ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ

ಅವುಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಭೇಟಿ ಆದಾಗ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರೆ, ಜರ್ಮನ್ ನಿಡುಬರ್ಗಂತಹ ಕಾಯಿಲೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಬರುತ್ತದಲ್ಲಾ? ಅದರ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ವಿಧದ ವೈರಸ್‌ಗಳು ರೋಗ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಸಹ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಒದಗಿಸುತ್ತವಲ್ಲ ಈ ನೆನಪಿನ ಕಣಗಳು, ಅವು ಕೆಲವು ತತ್ವಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧವಾಗಿ, ಸೂತ್ರಬದ್ಧವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಅಸ್ವಸ್ಥರಾದಾಗ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡುತ್ತಾರಲ್ಲ, ಅದು ಏಕೆಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ಉತ್ತರ ಬಹಳ ಸರಳ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ರೋಗವನ್ನು ಹೊಂದಿ



ರುವ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನಿಸಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕೊಂದು ಹಾಕಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಿ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಹುಟ್ಟಿಸಿದರೂ ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ಅವು ಸತ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಅವುಗಳ ಕೆಲಸ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು. ಅಷ್ಟನ್ನು ಸಮರ್ಥ



ವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಎಷ್ಟು ಶ
ಇರಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ ಇರುತ್ತದ
ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವುಗಳಿ
ಸ್ವತಃ ರೋಗ ಹರಡುವ
ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ
ಹೆದರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ
ಹಲ್ಲುಕಡಿದ ಹಾವಿನಂತೆ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಅಥವಾ ವೈರಸ್ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇರುವುದು. ಬಹುತೇಕ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದು ನಿಜ. ಕೆಲವು ಭ್ರಷ್ಟ, ನಿಷ್ಠವಲ್ಲದ ಸೈನ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದಂತಹ ರೋಗಪೀಡಿತ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ರಕ್ಷಣಾ ಪಡೆಯ ವೈಫಲ್ಯದಿಂದಾಗಿಯೇ ವಿಚಿತ್ರ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದುಂಟು. ರೂಮಟಾಯ್ಡ್ ಆರ್ಥ್ರಿಟಿಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವಂತವುಗಳು. •

(12ನೇ ಪುಟದಿಂದ) ಎಳನೀರು

ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಎದೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣು: ಹಸಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿಯನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಎಳನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಎಲಕ್ಕಿ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದುಬಾರಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಎದೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

ಕೆಮ್ಮು, ಅತಿಸಾರ, ಆಮಶಂಕೆ: ಗಸಗಸೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೆನಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆಯಿರಿ. ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿದು ಹಾಲು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಗಸಗಸೆ ಹಾಲು, ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ರಾತ್ರಿ ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಅತಿ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಕೆಮ್ಮು, ಅತಿಸಾರ, ಆಮಶಂಕೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಈ ಮೊದಲಾದ ರೋಗ ಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಕಾರಿ.

ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು: ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬಲಿತ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿ ಶೋಧಿಸಿರಿ. ಈ ಹಾಲನ್ನು ಸ್ಟೌವ್ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ. ಕ್ರಮೇಣ ನೀರಿ ನಾಂಶ ಹಾಲಿನಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಶುದ್ಧ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವುದು. ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ತೆಗೆದಿಡಿ. ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಆದಾಗ ಆಗಾಗ ಇದನ್ನು ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶೀಘ್ರ ಗುಣಕಂಡುಬರುವುದು.

ಮುಟ್ಟಿನ ಅಧಿಕ ಸ್ರಾವ: ತೆಂಗಿನ ನಾರನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿ ಮಾಡಿ, ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಬೂದಿಯನ್ನು ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದರಿಂದ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

ಉಗುರು ಸುತ್ತು ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ಚೂರನ್ನು ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ. ನಂತರ ಈ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಾದ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಗೋಳಿಯಂತೆ ಮಾಡಿರಿ. ಚಟಪಟನೆ ಶಬ್ದವಾಗುವುದು. ನಂತರ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಉಗುರು ಸುತ್ತು ಆಗಿರುವ ಬೆರಳಿನ ಮೇಲೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜಿನಂತೆ ಸುತ್ತಿ ಕಟ್ಟಿದರೆ ನಿವಾರಣೆ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ದುಂಡು ಹುಳುಗಳು: ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ದುಂಡು ಹುಳುಗಳು ಹಾಗೂ ಚಪ್ಪಟೆ ಹುಳುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ದಂತಕ್ಷಯ ತಡೆಯಲು: ಹಸಿ ಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೊಬ್ಬರಿ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿಂದರೆ ವಸಡು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು. ದಂತಕ್ಷಯ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. •

ಆ್ಯಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಬಂದದ್ದು ಹೇಗೆ?

ನೆಪೋಲಿಯನ್‌ನ ಸೈನಿಕ ಪಡೆಯ ವೈದ್ಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಡೊಮಿನಿಕ್ ಜೆನ್‌ಲಾಯರ್ ಎಂಬುವರೇ ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ "ಆ್ಯಂಬುಲೆನ್ಸ್" ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ಫ್ರೆಂಚ್ ಭಾಷೆಯ ಈ ಪದದ ಅರ್ಥ 'ಸಂಚಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ' ಎಂದು.

ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಕುದುರೆಗಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಆ್ಯಂಬುಲೆನ್ಸ್ ನಂತರದಲ್ಲಿ ರೈಲು, ಹಡಗು, ವಿಮಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಇದರ ಸೇವೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಯಿತು. ರೋಗಿಗಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರುವ ಮುನ್ನ ಮಾರ್ಗ ಮಧ್ಯದಲ್ಲೇ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆಯುವುದನ್ನು ಕಂಡು, ನಂತರದಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಬುಲೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲೇ ಆಕ್ಸಿಜನ್, ಸ್ಟ್ರೆಚರ್, ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಒಂದು 'ಸಣ್ಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆ'ಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸ ಲಾಯಿತು.

1869ರಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಪೆವಿಲ್ಯೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಆ್ಯಂಬುಲೆನ್ಸ್ ವಾಹನ ಬಳಸಲಾಯಿತು. ವಿಶ್ವದ ಪ್ರಥಮ ಹೆಲಿಕಾಪ್ಟರ್ ಆ್ಯಂಬುಲೆನ್ಸ್‌ನ್ನು ಎರಡನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಯಿತು.

1970ರ ನಂತರ ಆ್ಯಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಸೇವೆಗೆಂದೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವೈದ್ಯರು, ನರ್ಸ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕರನ್ನು ನೇಮಿಸಲಾಯಿತು.

ಪ್ರಪಂಚದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಆ್ಯಂಬುಲೆನ್ಸ್ ವಾಹನ ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿದೆ. 59 ಅಡಿ ಉದ್ದವಿರುವ, 44 ಹಾಸುಗೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ಸೌಲಭ್ಯ ದೊರೆ ಯುತ್ತವೆ. ಅತಿ ನವೀನ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಆ್ಯಂಬುಲೆನ್ಸ್ ವಾಹನ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿದೆ.

ರೂ.510/- ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್ ರೂ.250/- ಮಾತ್ರ (3 ಡಿವಿಜನ್‌ಗಳ ಪ್ಯಾಕೇಜ್)

ಉಚಿತ
12 ಭಾಷೆಗಳ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು
+ 8 ಮಿನಿ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು
+ 4 ಕೋರ್ಸ್ ಗಿಫ್ಟ್ ಪುಸ್ತಕಗಳು +
ಒಂದು ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲೇಟರ್

ಇದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಇಲ್ಲದ ಅವಕಾಶ! ರೂ.150/- ಬೆಲೆಯುಳ್ಳ ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲೇಟರ್ ಉಚಿತ!

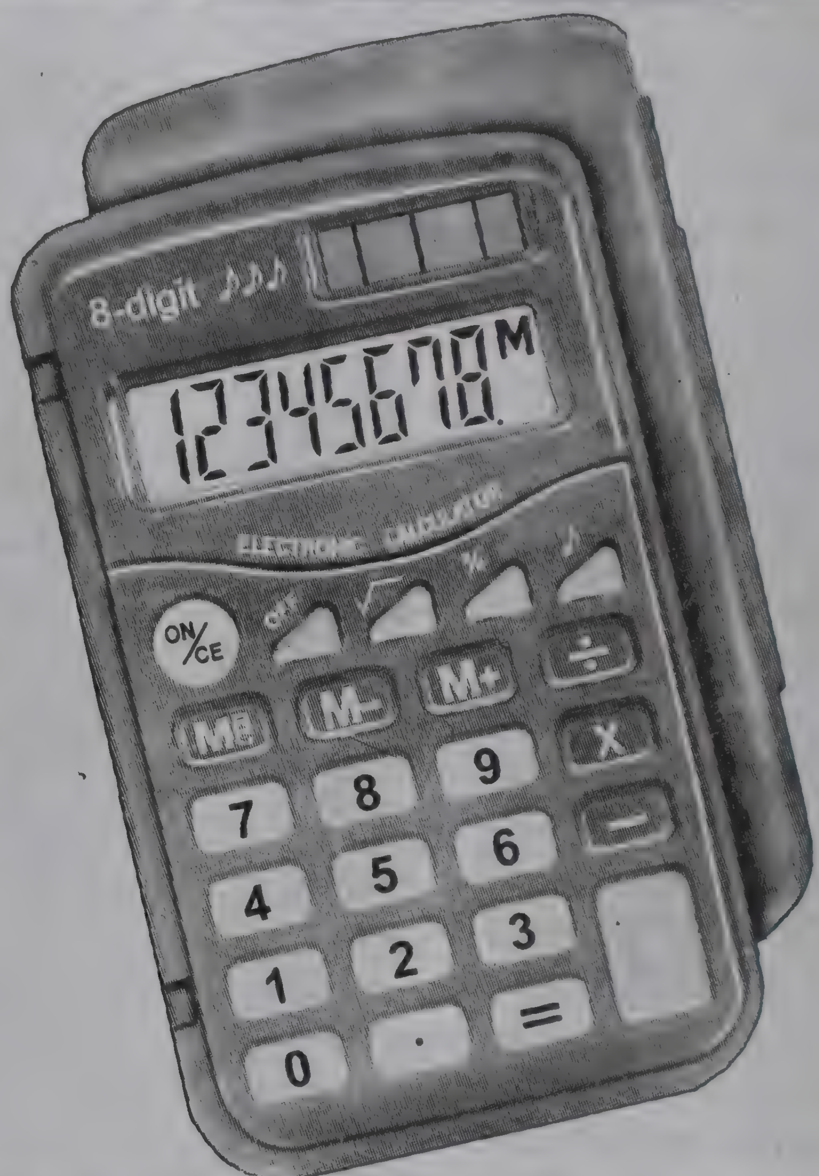
ಒಟ್ಟು ಮೂರು ಡಿವಿಜನ್‌ಗಳ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್

ಡಿವಿಜನ್-1	ಡಿವಿಜನ್-2	ಡಿವಿಜನ್-3	
ರೂ.130/-	ರೂ.170/-	ರೂ.210/-	ರೂ.510/-

ಡಿವಿಜನ್-1: ABCD ಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಇಂಗ್ಲೀಷನ್ನು ಓದಲು ಬರೆಯಲು ಕಲಿಸಿ ಪ್ರತಿ ಒಬ್ಬರಿಗೂ ಬೇಕಾದ ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಫೀಜ್ ರೂ. 130/-

ಡಿವಿಜನ್-2: ತಪ್ಪುಗಳು ಇಲ್ಲದ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಬರೆಯಲು ಬೇಕಾಗಿರುವ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವ್ಯಾಕರಣ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುಲಭ ಸೂತ್ರಗಳಿಂದ, ಈಜಿಯಾಗಿ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಫೀಜ್, ರೂ. 170/-

ಡಿವಿಜನ್-3: ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೀ ಆಗಲಿ ತಡವರಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ, ತಪ್ಪುಗಳು ಇಲ್ಲದೆ, ಅತಿ ಸರಳವಾಗಿ ಮಾತಾಡಲು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಫೀಜ್ ರೂ. 210/-



8 ಫೆಂಟಾಸ್ಟಿಕ್ ಗಿಫ್ಟ್ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು (8 ಇನ್ 1 ಪಾಕೆಟ್ ಸೈಜನಲ್ಲಿ) ಫ್ರೀ

1. ಈಜಿ ಮನಿ ಎರ್ನಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಣ ಸಂಪಾದನೆ)
2. ಸೀಕ್ರೆಟ್ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಕೋರ್ಸ್ (ನೀವೂ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಮಾಡಬಹುದು)
3. ಜೆಂಟ್ಸ್ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ನೆಸ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಗಂಡಸರ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಮಾಡಲು)
4. ಬ್ಯೂಟಿ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?)
5. ಸಕ್ಸಸ್‌ಫುಲ್ ಎಗ್ಸಾಮಿನೇಷನ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಕೋರ್ಸ್)
6. ಯೋಗಾ ಕೋರ್ಸ್ (ವಿವಿಧ ಯೋಗಾಸನಗಳ ವಿವರಣೆ)
7. ಪಾಮಿಸ್ಟರಿ ಕೋರ್ಸ್ (ನಿಮ್ಮ ಕೈರೇಖೆ ಹೇಳುವ ಭವಿಷ್ಯ)
8. ಕಿಚನ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ವೈದ್ಯ)

4 ಕೋರ್ಸ್ ಗಿಫ್ಟ್ ಪುಸ್ತಕಗಳು (4 ಇನ್ 1 ಪಾಕೆಟ್ ಸೈಜ್‌ನಲ್ಲಿ) ಫ್ರೀ

1. ವರ್ಡ್‌ಪವರ್ (ಆಂಗ್ಲ ಪದಗಳ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ)
2. ಲೆಟರ್ ರೈಟಿಂಗ್ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ (ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಗದ ಬರೆಯುವ ಪದ್ಧತಿ)
3. ಅಬ್ರಿವೇಷನ್ಸ್ ಡಿಕ್ಷನರಿ (ಸಾಂಕೇತಿಕ ಪದ ನಿಘಂಟು)
4. ವೆರ್ಬ್ಸ್ ಡಿಕ್ಷನರಿ (ಕ್ರಿಯೆಗಳು - ಅದರ ರೂಪಗಳು)

12 ಭಾಷೆಗಳ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು (12 ಇನ್ 1 ಪಾಕೆಟ್ ಸೈಜನಲ್ಲಿ) ಫ್ರೀ

1. ಹಿಂದಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
2. ತಮಿಳ್ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
3. ತೆಲುಗು ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
4. ಮಲಯಾಳಂ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
5. ಬೆಂಗಾಲಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
6. ಮರಾಠಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
7. ಪಂಜಾಬಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
8. ಗುಜರಾತಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
9. ಅರಬಿಕ್ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
10. ಉರ್ದೂ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
11. ಒರಿಯಾ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
12. ಸಾನ್ಸ್ಕ್ರಿಟ್ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್

ಉಚಿತ!



ಈ ಕೂಪನ್‌ನ್ನು ಭರ್ತಿಮಾಡಿ ಈಗಲೇ ಕಳುಹಿಸಿ

STUDENTS' ENGLISH INSTITUTE 2133
15/1, Parthasarathipuram Extn. T.Nagar, Chennai-600 017

ನನಗೆ, ನೀವು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಕಾರ, **ಡಿವಿಜನ್-1, ಡಿವಿಜನ್-2, ಡಿವಿಜನ್-3,** ಒಟ್ಟು 3 ಡಿವಿಜನ್‌ಗಳು. ಪ್ರಸ್ತುತ **510/-** ರೂ. ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್ ಉಚಿತ ಪಾಕೆಟ್ ಸೈಜ್ ಪುಸ್ತಕಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಮತ್ತು ಒಂದು ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲೇಟರ್ ಉಚಿತವಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಿ. ಎಲ್ಲಾ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು **250/-** ರೂ.ಗಳನ್ನು ಪೋಸ್ಟ್‌ಮೆನ್‌ಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ನನ್ನ ಫ್ರೀಕೋರ್ಸ್ ಪಾಕೇಜ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಈ ಫ್ರೀ ಕೋರ್ಸ್ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ನಿಮಗೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

Name ....
Address ....
....
....
.... Pin Code

ಪ್ರೀತಿಯೂ ಇರಲಿ; ಜೊತೆಗೊಂದಿಷ್ಟು ಅನುಮಾನ ಕೂಡ...



ಅದೊಂದು ಸಂಜೆ. ಶರ್ಮಿಲಾ ತನ್ನ ಮಗನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ನನ್ನ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಬಂದಿದ್ದಳು. ಆಕೆ ನನ್ನ ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳತಿ. ಅವಳ ಮುಖ ಅತ್ತೂ ಅತ್ತೂ ಊದಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಮಗನ ಮೈಮೇಲೆಲ್ಲ ಬಾಸುಂಡೆ. ಮುಖವಂತೂ ಆಂಜನೇಯನ ಮುಖ ಹೋಲುತ್ತಿತ್ತು.

''ಏನೇ ಶರ್ಮಿಲಾ, ಗೌತಮನಿಗೆ ನೀಲಿ ಗಟ್ಟುವ ಹಾಗೆ ಹೊಡೆದಿದ್ದಾರಲ್ಲ, ಯಾರೇ ಹೀಗೆ ಹೊಡೆದಿದ್ದು?''

''ಅವನನ್ನೇ ಕೇಳು?''

''ಯಾರೋ ಹೀಗೆ ಹೊಡೆದಿದ್ದು ಪುಟ್ಟ?''

''ಅಪ್ಪಾಜಿ''.

''ನಿಮ್ಮಪ್ಪಾಜಿನಾ? ಯಾಕೋ? ಇಷ್ಟೊಂದು ಹೊಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲಸ ಅದೇನೋ ಮಾಡ್ದೆ?''

ಸುಮ್ಮನೆ ತಲೆತಗ್ಗಿಸಿ ಕುಳಿತ. ಕಣ್ಣಿಂದ ನೀರು ಇಳಿಯತೊಡಗಿತು. ''ಅಳ್ಬೇಡ ಬಿಡು, ಶರ್ಮಿಲಾ ನೀನೇ ಹೇಳು. ಅಷ್ಟೊಂದು ಮುದ್ದು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವರು ಹೀಗೆ ಹೊಡೆಯಲು ಏನು ಕಾರಣ?''

''ಆ ವಿಷಯ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಇನ್ನೂ ಹೊಡೀಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ'' ಅಂತ ಹೇಳಿದವಳೇ ಅವನ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಮತ್ತೆರಡೇಟು ಹಾಕಿದಳು.

''ಶರ್ಮಿಲಾ, ನೀನು ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಕೈ ಮಾಡ್ತಿದೀಯಾ, ಅವನು ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಒಂದಿನವೂ ಗದರಿದವಳಲ್ಲ, ಅಂತಹುದರಲ್ಲಿ....''

''ಇಲ್ಲ ವಸುಂಧರಾ, ಇವನು ಮಗನಾ? ಇವನು ಮಾಡಿರೋ ಕೆಲಸ ಏನೂಂತ ತಿಳಿದ್ರೆ ನೀನೂ ಸರಿ ಅಂತೀಯಾ''

''ಆಗಿನಿಂದ ಅದನ್ನೇ ಹೇಳ್ತಿದೀಯಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಹಾಕೋಣ. ನಂತರ ಎಲ್ಲ ವಿವರಿಸುವಿಯಂತೆ.''

★★★

ಗೌತಮ 6ನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ಹುಡುಗ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಏನೂ ಅರಿಯದ ಮುಗ್ಧತೆ. ಕಾಲು, ತೊಡೆ, ಕೈ, ಬೆನ್ನು, ಕೆನ್ನೆ, ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಹೊಡೆತಗಳು. ಅವನ ಮೂಲ ಆಕಾರವೇ ಬದಲಾಗಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಶಿಕ್ಷೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದರೆ ಇವನೇನು ಮಾಡಿದ್ದಾನು ಎಂಬುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಒಗಟಾಯಿತು.

''ಇವನ ದೇಹಕ್ಕಾದ ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗಾದ ನೋವು ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಮಾಯುವುದೆ?''

''ಶರ್ಮಿಲಾ, ಹೀಗೆ ರಹಸ್ಯವಾಗಿಡಬೇಡ. ಅದೇನು ಹೇಳು'' ಒಂದು ನಿಮಿಷ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾ ಆಕೆ ಹೇಳಲಾರಂಭಿಸಿದಳು.

''ಈಗೊಂದು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಮನೆಯ ಬೀರುವಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದ ಹಣ ಕಾಣೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ತುರ್ತಾಗಿ ಬೇಕೆಂದು ಬಡ್ಡಿಗೆ ತೆಗೆದಿಟ್ಟ ಹಣದಲ್ಲಿ ನೂರಿನ್ನೂರು ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಗೌತಮನ ಅಪ್ಪ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರಬಹುದೆಂದು ಅವರ ಮೇಲೆ ರೇಗಾಡಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಬಾರಿ ಅವರು ತಂದಿಟ್ಟ 5 ಸಾವಿರದಲ್ಲಿ 500 ರೂ. ಕಾಣೆಯಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಆಗಾಗ ಹಣ ಕಾಣೆಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ನಾವು ಹಣ ಎಣಿಸಿಟ್ಟಿರದಿದ್ದಾಗ ನಾನೇ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದನೇನೋ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ನಮ್ಮ-ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಜಗಳವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದವರು ನಾಲ್ಕೇ ಜನ. ನಾವಿಬ್ಬರು ಅತ್ತೆ ಹಾಗೂ ಮಗ. ಕೆಲಸದವಳನ್ನು ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂತಹುದರಲ್ಲಿ ಹಣ ಹೀಗೆ ಕಾಣೆ ಆಗುತ್ತದೆಂದರೆ ಯಾರ ಮೇಲೆ ಅನುಮಾನ ಪಡಬೇಕು? ನಂತರ ಬೀರುವಿಗೆ ಬೀಗ ಹಾಕಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಆಗ ಇವರ ಪರ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದ 200 ರೂ. ಮತ್ತೆ ಇಲ್ಲವಾಗಿತ್ತು. ಅದರ ಮರುದಿನ ನನ್ನ ಪರ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ಸಾವಿರದಲ್ಲಿ 500 ರೂ. ಕಾಣೆಯಾಗಿತ್ತು. ಆಗ ನನಗೆ ಮಗನ ಮೇಲೆಯೇ ಅನುಮಾನ ಬಂದಿತು.

ಚಿಕ್ಕವನಾದ ಗೌತಮ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವವ, ಇಷ್ಟು ಹಣ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದೆನಿಸಿತು. ಆದರೂ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಬೇಕೆಂದು ಇಬ್ಬರೂ ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆವು. ನನ್ನ ಗಂಡ ಅವನ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋದರು. ಅಲ್ಲಿ ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಇವನಿರಲಿಲ್ಲ. ಕ್ಲಾಸ್ ಟೀಚರ್‌ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿ ಅಟೆಂಡೆನ್ಸ್ ತೆಗೆಸಿ ನೋಡಿದರೆ 10 ದಿನಗಳಿಂದ ಶಾಲೆಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ.

ಟೀಚರ್‌ಗೆ ''ಇವನು ಇಷ್ಟು ದಿನ ಶಾಲೆಗೆ ಬಾರದಿದ್ದರೂ ನೀವು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಲಿಲ್ಲವೇಕೆ? ಇಷ್ಟೊಂದು ಫೀಸ್ ಕಟ್ಟಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಶಾಲೆಯೆಂದು ಮಗನನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ನೀವು ಹೀಗೆ ಮಾಡೋದಾ?'' ಎಂದು ರೇಗಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ''ಕಳೆದ ವಾರ ಗೌತಮ ನಿಗೆ ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಆಗಿದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಶಾಲೆಗೆ ಬರಲ್ಲ ಎಂದು ಯಾರೋ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ಸುಮ್ಮನೆ ಇದ್ದೆವು.'' ಎಂದರಂತೆ.

''ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಹೇಳಿದರೆ ಸರಿ. ಬೇರೆ ಯಾರೋ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದರೆ ಅದ್ಹೇಗೆ ನೀವು ನಂಬಿದಿರಿ?'' ಎಂದೆಲ್ಲ ಕೇಳಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದರು. ನಮಗೆ ಟೆನ್ಶನ್ ಶುರುವಾಯಿತು. ಯೂನಿಫಾರ್ಮ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸ್ಕೂಲ್‌ಬ್ಯಾಗ್, ಊಟದ ಡಬ್ಬಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದವನು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದ? ಅಷ್ಟು ಹಣ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಏನು ಮಾಡ್ತಿದ್ದಾನೆ? ಏನೆಲ್ಲ ಯೋಚನೆಗಳು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುಳಿದಾಡಿದವು. ಇದರಲ್ಲಿ ಏನೋ ರಹಸ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದು ಖಾತ್ರಿಯಾಯಿತು. ಅದನ್ನು ಭೇದಿಸಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಒಂದೊಂದು ಯುಗದಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು. ಸಂಜೆ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೆ ಶಾಲೆ ಬಿಡುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ತಿರುವಿನಲ್ಲಿ ಆಟೋ ಒಂದು ಬಂದು ಅವನನ್ನಿಳಿಸಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಇವರು ಆ ಆಟೋ ನಂಬರ್ ನೋಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ನಂತರ ಮನೆಗೆ ಬಂದವರೇ ಗೌತಮನಿಗೆ ಮುಖ, ಮೂತಿ ನೋಡದೇ ಬೆಲ್ಟ್‌ನಿಂದ

ಬಾರಿಸಿದರು. "ಶಾಲೆ ಬಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗಿದ್ದೆ? ಹಣ ಏನು ಮಾಡಿದೆ?" ಎಂದೆಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ಅವನಿಂದ ನಿಜ ಸಂಗತಿ ಹೊರಬಿತ್ತು.

ಮೂರು ಜನರು ಇವನನ್ನು ಟ್ರ್ಯಾಪ್ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಮನೆಯಿಂದ ಹಣ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ತರದೇ ಇದ್ದರೆ ಸಾಯಿಸುತ್ತೇವೆಂದು ಬೆದರಿಸುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಇವನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದ ಹಣ ಅವರು ಕಸಿದುಕೊಂಡು ಇವನಿಗೊಂದು ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಇಲ್ಲವೇ ಕೂಲ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಕೊಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಅದ್ಯಾವುದೋ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಮೀನು ಹಿಡಿಯುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಸಂಜೆ ಶಾಲೆ ಬಿಡುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ವಾಪಸ್ಸು ಕರೆ ತರುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ ಭುಗಿಲೆಂದಿತು. ನಾವು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿದ ಹಣವೆಲ್ಲ ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಅದಾರದೋ ಪಾಲಾದದ್ದು ತಿಳಿದು ಸಂಕಟವೆನಿಸಿತು. "ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನೀನು ಮುಂಚೆಯೇ ಯಾಕೆ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟು ದಿನ ಯಾಕೆ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟೆ?" ಎಂದಾಗ ಇವನು "ಅವರು ಕೈಕಾಲು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತೇವೆಂದು ಹೆದರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು" ಎಂದ. "ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ರಕ್ಷಣೆಗಿಂತ ಅವರ ಹೆದರಿಕೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತೆ?" ಅಂತ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೊಡೆದರು.

ಇಂತಹ ಸಮಾಜ ಘಾತುಕರನ್ನು ಹೀಗೆಯೇ ಬಿಡಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆದರಿಸಿ ದುಡ್ಡು ತರಿಸುವ ಇಂತಹ ಹೀನ ಕೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕಿದವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯಾಗಲೇಬೇಕು. ಇವತ್ತು ನಮ್ಮ ಮಗ, ನಾಳೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಮಗ, ಇದಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾನಲ್ಲವೆ? ಇವನೊಂದಿಗೆ ಬೇರೆ ಶಾಲೆಯ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಇವನದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗನನ್ನು ಟ್ರ್ಯಾಪ್ ಮಾಡಿದ್ದುದನ್ನು ಗೌತಮ ತಿಳಿಸಿದ. ನಂತರ ಅವನ ತಾಯಿಯ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿದರು. ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ಹೋಗಿದೆ. ಇವರನ್ನು ಟ್ರ್ಯಾಪ್ ಮಾಡಿದ ಮೂರು ಜನರ ಮೇಲೆ ದೂರು ಕೊಟ್ಟೆವು. ಇಬ್ಬರು ಸಿಕ್ಕಿದ್ದು, ಮೂರನೆಯವ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಅವನನ್ನೂ ಪೊಲೀಸರು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ಹೇಳು, ಇವನನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಕಿತ್ತೇ ಬೇಡವೇ? ಅಂತ."

ಅವಳು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಸಂಗತಿ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಎಲ್ಲವೂ ಕಣ್ಣೆದುರು ಸಿನಿಮಾ ರೀಲಿನಂತೆ ಸುತ್ತುತ್ತಿತ್ತು. ನಾವು ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಅದೆಷ್ಟು ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತೇವಲ್ಲ, ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳಿಂದ ಆ ನಂಬಿಕೆಗೇ ಬಲವಾದ ಕೊಡಲಿ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಂತಾಗುತ್ತದಲ್ಲ. ನಾವು ಹೆತ್ತ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡುವಂತೆಯೇ ಸಂಶಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ನೋಡಬೇಕು. ಗೌತಮನಾದರೂ ಮೊದಲ ದಿನವೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದ್ದರೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ದುರಂತ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವನಿಗೂ ಅದೊಂದು ಮೋಜಾಗಿ ಕಂಡಿರ ಬೇಕು. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವಂತಿಲ್ಲ, ಹೋಮ್‌ವರ್ಕ್ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ, ಸುಮ್ಮನೆ ಸುತ್ತಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆನಿಸಿರಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳು ದೇವರ ಸಮಾನ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಪರಾಧಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳೂ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ, ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಗೌರವಾನ್ವಿತ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರೇ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮುದ್ದಿಸಿ, ಪ್ರೀತಿಸಿ, ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅನುಮಾನದಿಂದಲೂ ನೋಡಿ. ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲವೂ ಸತ್ಯ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೂ ನಿಷ್ಠುರ ಸತ್ಯ.

ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅವರನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರಿವಾದರೆ ಅವರು ಡ್ರಗ್ಸ್ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೂ ಪರಿಚಿತರಾಗಬಹುದು. ಆಗ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ನಮ್ಮ ಕೈಗೇ ಸಿಗದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಅದರ ಕರಾಳತೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ತನ್ನ ಕಬಂಧ ಬಾಹುಗಳನ್ನು ಚಾಚುತಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹೂವಿನಂತಹ ಮನಸ್ಸಿನವರು. ಅವರನ್ನು ನಾವು ನರಕಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ ಅವರ ಭವಿಷ್ಯ ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದು ಬೇಡ.

12ರಿಂದ 16 ವರ್ಷದ ಪ್ರಾಯ ಇದೆಯಲ್ಲ; ಅದು ತುಂಬ ಅಪಾಯಕರ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅವರ ಗೆಳೆಯರು ಎಂತಹವರು, ಅವರು ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆರೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಓದಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ, ಕ್ರೀಡೆ ಮುಂತಾದ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಅವರು ಕೆಟ್ಟಚಟಗಳಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಬಹುದು.

ಗೌತಮನಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮೈದಡವಿ "ನೋಡು ಮಗು, ನೀನಿನ್ನೂ ಪ್ರಪಂಚ ಅರಿಯದವ, ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಬೇಡ. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವಿರಲಿ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮನ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಅವರು ನೀನು ಕೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲ, ಯಾವುದು ನಿನಗೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿದೆ ಹೇಳು? ನೀನೂ ಬುದ್ಧಿವಂತ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಬೇಕು. ಇನ್ಮೇಲೆ ಯಾವತ್ತೂ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮನ ಮನ ನೋಯಿಸಬೇಡ. ಇಷ್ಟು ಒದೆ ತಿನ್ನುವುದೂ ಬೇಡ. ಒಳ್ಳೆಯ ಹುಡುಗನಾಗು." ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಆತ ತಲೆಯಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ.

ಪೂಜ್ಯ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರೇ, ನಿಮಗೊಂದು ಕಿವಿಮಾತು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಗುವಂತೆ ಹಣ ಇಡಲೇಬೇಡಿ. ಬೀರುವಿಗೆ ಸದಾ ಬೀಗ ಹಾಕಿ. ಮಕ್ಕಳು ಒಳ್ಳೆಯವರೇ, ಆದರೆ ಹಣ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಸದಾ ನೆನಪಿರಲಿ. ●

ಪೇರೆಂಟ್ಸ್ ಗೈಡ್
ಲೈಂಗಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು

ಹದಿವಯದವರಲ್ಲಿ ಸುಳಿದಾಡುವ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭೂತಿಗಳು, ಪುಳಕಗಳು ತುಂಬ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ, ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ, ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಬಹುತೇಕ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅನುಭೂತಿಗಳು, ಆಲೋಚನೆ ಪುಳಕ ಮುಂತಾದವು ತಲೆ ಎತ್ತುವುದು ತಪ್ಪೆನ್ನುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದುರಭಿಪ್ರಾಯವೊಂದನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತುಂಬ ಶೋಚನೀಯ ವಿಷಯ!

ಹದಿವಯದ ಆಯಾಮಗಳು

● ರುವೆಂಕ

ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ದ್ವಂದ್ವ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮದುವೆಗೆ ಮುನ್ನ ಹುಡುಗರು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಹುಡುಗಿಯರು ಮಾತ್ರ 'ಪವಿತ್ರ'ವಾಗಿರಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಒಂದು. ಬಹುತೇಕ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಮಗನೇನಾದರೂ ಹುಡುಗಿಯರ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿದ್ದರೆ, 'ನೋಡಿದ್ಯಾ, ನಮ್ಮೋನು ಹೀರೋ ಆಗ್ತಿದಾನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಗಳೇನಾದರೂ ಅಂಥ ಲಕ್ಷಣ ತೋರ್ಪಡಿಸ ಹೋದರೆ, ಮನೆಯೊಳಗೆ ಚಚ್ಚಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ.

ಕೇವಲ ಜೀವಿತದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಇಂಥ ದ್ವಂದ್ವಮೌಲ್ಯಗಳು, ನಿಷೇಧಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಹುಡುಗರಿಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ಜಾಸ್ತಿ, ನಿಗಾವಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಇರುವ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾವಿನ್ನೂ ಹಳೆಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಗಳನ್ನೂ ಹಿಡಿದು ನೇತಾಡುವುದು ಅವಿವೇಕವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದಕ್ಕೇ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಗ/ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕು! ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂದೊಡನೆಯೆ ಪುನಃ ಭಯ! ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಂದರೆ ಏನೆನ್ನುವುದು ಬಹುಮಂದಿಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಬಹುಶಃ ಶೃಂಗಾರ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುವುದಿರಬೇಕೆಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವ ಅದಲ್ಲ.

ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿರುತ್ತವೆ.

1. ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು! ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲೈಂಗಿಕ ಅವಯವಗಳು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ; ಲೈಂಗಿಕಾನುಭೂತಿಗಳು ಹೇಗಿರುತ್ತವೆ; ಅದು ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ; ಸುಖರೋಗಗಳು ಯಾವವು, ಅವು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತವೆ, ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳೇನು... ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು.
2. ಲೈಂಗಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುವುದು!

ಈ ಎರಡನೆಯದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡೋಣ -

ಅಪಾಪೋಲಿ ತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದ ಹುಡುಗನೊಬ್ಬ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ನಾಟಕವಾಡಿದ. ಪರಿಣಾಮ - ಅವಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಳು. ಅವಳು ಅವನ ಬಳಿ ಆ ವಿಷಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದಳು. ನಿನಗೂ ನನಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಎಂದವನು ಕೈ ಎತ್ತಿದ. ಆ ಯುವತಿ ಅವನ ತಂದೆಯನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದಳು.

ಆತ ತುಸು ಸಾತ್ವಿಕ, ಅಂತರಾತ್ಮಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡುವಂಥ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಮಗನನ್ನು ಕರೆದು ಕೇಳಿದ.

''ಹುಡುಗಿಯರು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸೆಕ್ಸ್‌ಅನ್ನು ಆಯುಧವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡಸರು ಸೆಕ್ಸ್ ಪಡೆಯಲೋಸುಗ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಆಯುಧವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ತಪ್ಪಿಗಿಂತಲೂ ಅವಳ ಅಜಾಗರೂಕತೆಯೇ ಜಾಸ್ತಿ'' ಎಂದ ಆ ಮಗ

ಆ ತಂದೆ - ಮಗನ ನಡುವೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಲಿಗೆಯಿತ್ತು.

''ಮತ್ತೆ ಆ ಹುಡುಗಿ ಗತಿ ಏನಾಗುತ್ತೆ ಅಂತ ಯೋಚಿಸಿದ್ಯಾ?'' ತಂದೆ ಕೇಳಿದ.

''ಆದೆಲ್ಲ ನನಗ್ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಹುಷಾರಿನಲ್ಲಿ ಅವಳಿರಬೇಕಿತ್ತು'' ಮಗ ಹೇಳಿದ.

''ಹಾಗಲ್ಲ. ಅವಳ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನೂ, ತತ್ಸಂಬಂಧಿತ ಅನುಭೂತಿಗಳನ್ನೂ ಕೆರಳಿಸಿದ ನಂತರ, ಅವಳ ಅನುಭೂತಿಗಳಿಗೂ, ಅವಳ ಜೀವನಕ್ಕೂ ನಿನ್ನದೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಬದ್ಧತೆ ಅಗತ್ಯ. ಅವಿಲ್ಲದವನಿಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೆಲೆ ಇರದು. ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳದು. ಅರ್ಥ ವಿಲ್ಲದ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟು ಆ ಹುಡುಗಿಯ ಬಗೆಗಿನ ನಿನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನೆರವೇರಿಸು....'' ಎಂದ ಆ ತಂದೆ.

ನಂತರ ಏನಾಯಿತೆನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ಜನ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಪುತ್ರರತ್ನ



ಗಳಿಗೆ ಇಂಥ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ?

ಹುಡುಗನಂತೆ ಹುಡುಗಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಅವಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು. ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡಸಿನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಉಪಕರಣವಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು; ಗಂಡಸನ್ನು ಕೆಣಕಿ ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಕೂಡದು; ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅವಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಉಂಟು; ಹುಡುಗಿಯ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಸಮ್ಮತಿ ಇರದೆ, ಹುಡುಗ ಒಂದು ಮಿತಿ ದಾಟಿ ಮುಂದುವರಿಯಲಾರ.... ಹೀಗೆ.

ಇದೆಲ್ಲ ಲೈಂಗಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಯ್ತು. ಇನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹದಿವಯದವರಲ್ಲಿ ಸುಳಿದಾಡುವ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭೂತಿಗಳು, ಪುಳಕಗಳು ತುಂಬ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ; ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ, ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಬಹುತೇಕ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅನುಭೂತಿಗಳು, ಆಲೋಚನೆ ಪುಳಕ ಮುಂತಾದವು ತಲೆ ಎತ್ತುವುದು ತಪ್ಪೆನ್ನುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದುರಭಿಪ್ರಾಯವೊಂದನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತುಂಬ ಶೋಚನೀಯ ವಿಷಯ!

ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಪರಾಧಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಭಯಗಳಿರದಂತೆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಹದಿವಯದವರನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಹಾಗಾದಾಗಲೇ ಆಮೇಲಾಮೇಲೆ ಅವರು ಸೆಕ್ಸ್, ಪ್ರೀತಿ, ಮದುವೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆದರ್ಶಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ, ವಾಸ್ತವಬದ್ಧವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು.

ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೂಡ. ಪ್ರೀತಿ ಎನ್ನುವುದು ಅನುಭೂತಿ, ಉದ್ರೇಕಗಳ ಸಂಗಮ! ಜೀವನ ಎನ್ನುವ ನೌಕೆಗೆ ಚುಕ್ಕಾಣಿಯಂಥದು ಪ್ರೀತಿ! ಮತ್ತಿಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲೆರಡು ಬಗೆ:- ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಪ್ರೀತಿ; ಪರಿಪಕ್ವ ಪ್ರೀತಿ.

ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಪ್ರೀತಿ ಕುರುಡು! ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಪ್ಲಸ್ ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ನೋಡುತ್ತದಾಗಲಿ ಮೈನಸ್ ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದು. ಪರಿಪಕ್ವ ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿನ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು (Minus Points) ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಪ್ಲಸ್ ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಪಕ್ವ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಗನಾಗಲಿ, ಹುಡುಗಿಗಾಗಲಿ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಲಬ್ಧಿ ಪಡೆಯಬೇಕೆನ್ನುವುದಿರದು. ಬದಲಿಗೆ ಕೊಡು-ಕೊಳ್ಳು ಧೋರಣೆಯಿರುತ್ತದೆ!

ಪ್ರೀತಿ, ಕಾಮ - ಇವೆರಡೂ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು! ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಇವೆರಡನ್ನೂ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಬದುಕಿಗೆ ಒಂದು ಅರ್ಥ ಪರಮಾರ್ಥ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹದಿವಯದವರಿಗೆ ಇದೇ ಧ್ಯೇಯವಾಗಿರುವಂತೆ ಬೆಳೆಸುವುದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಕರ್ತವ್ಯ!

(ಮುಂದಿನ ಕಂತು: ಟೀಕೆ ಹೊಗಳಿಕೆ)

ಕಣ್ಣು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಅಂಗ. ಕಣ್ಣಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬದುಕು ಹೇಗಿರುತ್ತಿತ್ತು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ರಂಗು-ರಂಗಿನ ನಿಸರ್ಗ ಅನುಪಮ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನಾಗಲೀ, ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಲೀ, ಏನೊಂದನ್ನಾಗಲೀ ನೋಡಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಾಧನೆ, ಸಾರ್ಥಕತೆಯೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೇಗೋ ಬಾಳಿ ಕೊನೆಗೊಂದು ದಿನ ಅಳಿಯುತ್ತಿದ್ದೆವಷ್ಟೇ.

ನಯನಗಳು ನಮ್ಮ ಅಂತಃಕರಣದ ಕಿಟಕಿಗಳು. ಅಂತರಂಗದ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಹಿಡಿದ ಕನ್ನಡಿಗಳು. ಸೌಂದರ್ಯದ ಅನನ್ಯ ಆಕರ್ಷಕ ಬಿಂದುಗಳು. ನೀವೆಷ್ಟೇ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಕಣ್ಣು ಕಾಂತಿಹೀನವಾಗಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ವ್ಯರ್ಥ.

ಕಣ್ಣಿನ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧ ಉಂಟು. ನೇತ್ರವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಕಣ್ಣಿನ ಬಣ್ಣ, ಸ್ವರೂಪ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಇತರ ಅಂಗಗಳ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

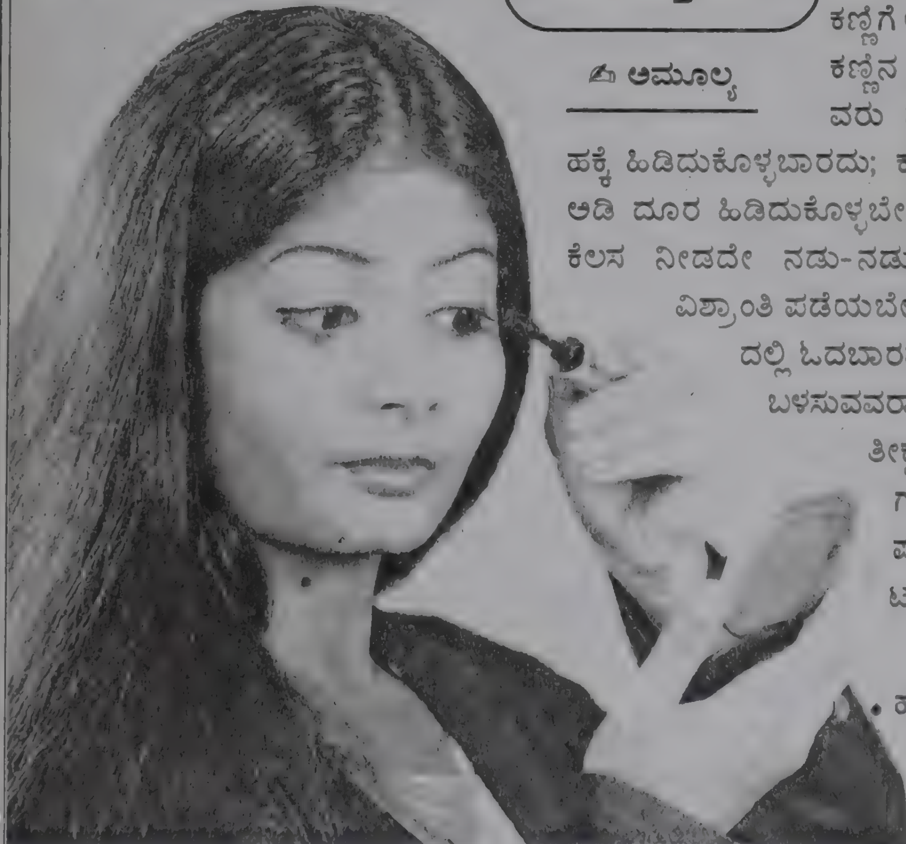
ದೇಹದ ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟ ಅಂಗವಾದ ನೇತ್ರಗಳು ಸುಂದರವಾಗಿರಲು, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದುದು ನಿದ್ರೆ. ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶ್ರಮಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿದ್ರೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಕೆಂಗಣ್ಣು, ಸುತ್ತಲಿನ ಕಪ್ಪುವರ್ತುಲ, ಅರೆ ಮುಚ್ಚಿದ, ಭಾರವಾದ ಕಣ್ಣು.... ಇವೆಲ್ಲ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ಕೊಡುಗೆಗಳು. ಇದಕ್ಕೆ ಮದ್ದು ಗಾಢನಿದ್ದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಬಳಲದಂತೆ, ಬಾಡದಂತೆ, ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗದಂತೆ ಇರಬೇಕಾದರೆ ನೀವು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ.



ನಯನಗಳು ನಮ್ಮ ಅಂತಃಕರಣದ ಕಿಟಕಿಗಳು. ಸೌಂದರ್ಯದ ಅನನ್ಯ ಆಕರ್ಷಕ ಬಿಂದುಗಳು. ನೇತ್ರಗಳ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೂ - ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಲು ಸೌಂದರ್ಯದಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಾ?

✍ ಅಮೂಲ್ಯ

ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವುದು ಓದು ಮತ್ತು ಬರಹ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಜೊತೆಗಿನ ವ್ಯವಹಾರವಂತೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅತೀವ ತ್ರಾಸದಾಯಕ. ಕಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯಿರುವವರು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅತಿ ಸನಿಹಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು; ಕಣ್ಣಿನ ನೇರಕ್ಕೆ, ಒಂದು ಅಡಿ ದೂರ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ನಿರಂತರ ಕೆಲಸ ನೀಡದೇ ನಡು-ನಡುವೆ ಬಿಡುವು ನೀಡಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಚಲಿಸುವ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಓದಬಾರದು, ನೀವು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಸುವವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ನೇತ್ರರಕ್ಷಕ ಗಾಜಿನ ಪರದೆಯನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗೆ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು.



ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದು ಸಹ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಹಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಯುಳ್ಳವರ ದೃಷ್ಟಿ ಬಹುಬೇಗ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ...
...ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿವೆ.

ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಕಣ್ಣು ಹೊಗೆ, ಬಿಸಿಗಾ... ಧೂಳು, ಬೆಂಕಿಯ ಶಾಖದಿಂದ ಸದಾ ದೂರ...

...ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನಿಮಗ... ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ... ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊದಂಥ ರಸಭರಿತ ಹ... ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಸರಾಯಿ, ಗಾಂಜಾ, ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ತಂಬಾಕು..... ಇವು ಕಣ್ಣಿನ ಪರಮ ಶತ್ರುಗಳು. ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಕಣ್ಣಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಶರೀರದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೂ ಸಹಾಯಕ.

ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳಾದ ಕಾಡಿಗೆ, ಮಸ್ಕಾರಾಗಳ ನಿರಂತರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಸಹಜ ಚೆಲುವು ಮತ್ತು ಹೊಳಪು ಕ್ರಮೇಣ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಾಧನಗಳನ್ನೆ... ಕೊಂಡು ಬಳಸಿ.

ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂ... ಕಣ್ಣಿಗೂ ಸ್ನಾನ ಅಗತ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಚಿ... ಉಪಾಯ. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ತಿಳಿನೀರು ಹಾಕಿ... ಅದರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಳುಗಿಸಿ, ತೆರೆದು - ಮುಚ್ಚಿ... ಮಾಡಿರಿ. ಗುಲಾಬಿ ಜಲದಿಂದ (ರೋಸ್ ವಾಟರ್) ನೀರಿಂದ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಇನ್ನೂ...



ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ. ಕೊನೆಗೆ ಮೃದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಒತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ನಯನಗಳು ಎಷ್ಟು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಅರಳುತ್ತವೆ ನೋಡಿ.

ಕಣ್ಣಿನ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಂತಿ ವರ್ಧನೆಗೆ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು, ಕತ್ತನ್ನು ಹೊರಳಿಸದೇ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸುತ್ತಲೂ ತಿರುಗಿಸಿ, ನಂತರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಯಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ನರಗಳೆಲ್ಲ ಸಡಿಲಗೊಂಡು, ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸುಲಲಿತವಾಗಿ, ಕಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ದೃಷ್ಟಿಯ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗಿದ್ದರೆ, ಉರಿ ಎನ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀರು ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಸುಕು-ಮಸುಕು ಎನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಗಾಗ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ, ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ ಖಂಡಿತಾ ಅಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ನೆನಪಿಡಿ, ಕಡೆಗಣಿಸಿದರೆ ಶಾಶ್ವತ ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದೀತು!

ಕಣ್ಣನ್ನು ತಂಪಾಗಿಡಲು ಹಸಿಹಾಲನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಲಗುವಾಗ ಅಂಗಾಲಿಗೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಲೆಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಮುನ್ನ ನೆತ್ತಿಗೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಆಕರ್ಷಕ ನಯನಗಳು ನಿಮ್ಮದಾಗಬೇಕಾದರೆ 'ಎ' ವಿಟಮಿನ್ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಧಿಕ ಸೇವಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮೊಸರು, ಜೇನುತುಪ್ಪದಂತಹ ಸಾತ್ವಿಕ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರಲಿ. ಖಾರ, ಹುಳಿ, ಮಸಾಲೆ ಕಡಿಮೆಯಿರಲಿ. ಊಟದ ನಂತರ ಸೇಬು, ದಾಳಿಂಬೆ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸೇವಿಸಿ.

ಹೀಗೆ ಊಟ, ನಿದ್ರೆ, ಸ್ನಾನ, ಅಲಂಕಾರ, ಓದು, ಬರಹ, ವ್ಯಾಯಾಮದಂತಹ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಿನಚರ್ಯದಲ್ಲೂ ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆಯತ್ತ ಕೊಂಚ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಿದರೆ ಮೋಹಕ, ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಕಾಂತಿಯಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುವ ನಯನಗಳು ಅಜೀವ ಪರ್ಯಂತವೂ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತವೆ. ●

ಅಲರ್ಜಿ ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ವಸ್ತು ಅಲರ್ಜಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚಾಕ್‌ಲೇಟ್, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಮಾಂಸ... ಕೊನೆಗೆ ಕೆಲವರಿಗಂತೂ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೂ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಿ ವಾಂತಿಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅದೇಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ? ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗಕ್ಕೂ ಇದೊಂದು ಅರ್ಥವಾಗದ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ! ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವೈದ್ಯರಂಗದ ತಜ್ಞರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೊಂದು ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಉತ್ಪನ್ನಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಯೌವ್ವನದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳು ಶರೀರವನ್ನು ಆವರಿಸತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಅಲರ್ಜಿ ಸಹ ಜೊತೆಗೂಡುತ್ತದೆ! ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದಲೂ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯತಜ್ಞರು. ಜ್ವರ, ಆಸ್ತಮಾ, ದೂಳು ಮುಂತಾದವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವೇರ್ಪಟ್ಟಾಗ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗಿಸುವಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ! ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಸುಮಾರು 25 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಲಿವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿಗೆ ತೀರಾ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೆಂದು ಅಧ್ಯಯನಕಾರರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದಲೂ ಈ ಅಂಶ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ!

ಅಲರ್ಜಿ ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡರೆ, ಇದು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿನ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರುಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅತಿಯಾದ ಉದ್ರೇಕ ಅಥವಾ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೊಳಗಾದಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ನರಮಂಡಲಗಳು ತೀವ್ರ ಸಂಘರ್ಷಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಈಡಾಗದ ಅಂಗಾಂಗಗಳೂ ಸಹ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಪಾತ್ರವೆನಿಸುವ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು, ದೇಹದ ಶತ್ರು ಎನ್ನಲಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಧೂಳಿನ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೂ ಐ.ಜಿ.ಈ ಎನ್ನಲಾಗುವ ಎಮಿಯೋಗ್ಲೋಬಿನ್-ಈಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಬಗೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗೊಳಗಾಗಿ ಮೂಗು, ಗಂಟಲು, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದು ತಳವೂರತೊಡಗುತ್ತದೆ, ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೇ ಅಲರ್ಜಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ!

ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನೆಂದರೆ, ಅದು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತನ್ನ ಶತ್ರುವನ್ನಾಗಿ ಭಾವಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ, ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಪದಾರ್ಥವನ್ನೇ ನಾವು ಪದೇ ಪದೇ ಉಪಯೋಗಿಸತೊಡಗಿದಾಗ, ಈ ಬಿಳಿ ಕಣಗಳೂ ಸಹ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತನ್ನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಅಲರ್ಜಿ ಎಂಬುದು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಏರ್ಪಡುವಂತಹ ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲ! ಆದರೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಪಾರಂಪರಿಕವಾಗಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ, ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಸಹ ಈ ಅಲರ್ಜಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಎದೆ ಹಾಲು ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವಂತಹ ಬೀಜ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಕೆಲವೊಂದು ಬಗ್ಗೆಯ ಮೀನು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಅಲರ್ಜಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪದ್ಧತಿಯೆಂದರೆ ಇಂದು ಸೇವಿಸಿದ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಮತ್ತೆ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತಿನ್ನಬಾರದು.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಅತಿಯಾದ ಉದ್ರೇಕ, ಉದ್ವೇಗ, ಆತಂಕ, ಕಳವಳ ನಿಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬೇಗ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಲು ಇವುಗಳೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರು. ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದೆರಡನ್ನು ನಿಯಮಿತ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆ, ಅಲರ್ಜಿ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ●

ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಲು ನಮಗೇನು ಹಕ್ಕಿದೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮನೋವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮಗು ಸಹಜವಾಗಿ ತಾನೇ ಕೂರಲು, ನಿಲ್ಲಲು, ಏರಲು, ಆಟವಾಡಲು ನಾವು ನೆರವಾದಾಗ ಎಷ್ಟು ಸೊಗಸಾದ, ಮಕ್ಕಳದೇ ಆದ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಪ್ರಪಂಚ ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದಲ್ಲವೇ?

ಮಕ್ಕಳ ಆಟಗಳು ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಡಾ. ಅಲಕನಂದ ರಾವ್

ಹಸುಗಂದಮ್ಮಗಳ ಹಾಲುಗಲ್ಲದ ಮೇಲೆ ಸದಾ ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಅರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೋಡುವವರ ಕಂಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೇನು ಬೇಕು?

ಪುಟ್ಟ ಚಿಣ್ಣರುಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಟದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವಿಟ್ಟು ತಮ್ಮ ಬಾಲಲೀಲೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾ - ಅವುಗಳಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಕಲಿತುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚಿಣ್ಣರು ಹೇಗೆ ಆಟ ಆಡಬೇಕು? ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿಂತನೆ ಅಗತ್ಯ.

ಒಂದು ವರ್ಷ ಅಥವಾ ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ವಯೋಮಿತಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಮಲಗಿದಲ್ಲಿಯೇ ಹಲವು ಚೇಷ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಪೋರ - ಪೋರಿಯರು ಮಗ್ಗುಲಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಾಧಿಸುವುದನ್ನು ಕಂಡು ನಾವು ಹಿರಿಯರು ಸಂತಸಪಡುವುದು ಸಹಜ ತಾನೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಹಿರಿಯರು ಮಾಡುವ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪೆಂದರೆ ಬೋರಲಾಗಿ ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಎಳೆದು



ಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಕ್ರಮಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ತಕ್ಷಣ ಮಗುವಿನೆಡೆಗೆ ಧಾವಿಸಿ ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು - ಎದೆಗಪ್ಪಿಕೊಂಡು ''ಅಯ್ಯೋ ನನ್ನಪ್ಪಾ! ಕಂದಮ್ಮಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಸುಸ್ತಾಗಿದೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಮುದ್ದಿನ ಮಳೆಗರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಬಹುತೇಕ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಇರಲು ಬಿಡದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಇರುವುದು ತಪ್ಪು. ಬದಲಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಕ್ರಿಯಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಧನಾತ್ಮಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದರೆ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ. ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವತಂತ್ರ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸಹಕಾರವೇ ಅವರ ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಸಂವರ್ಧನೆಯ ಮೇಲೆ ಅನುಕೂಲಕರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವದ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಶಿಶು ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರು ''ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ತೆವಳಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವ ಮಕ್ಕಳು ಉಳಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಬೇಗನೆ



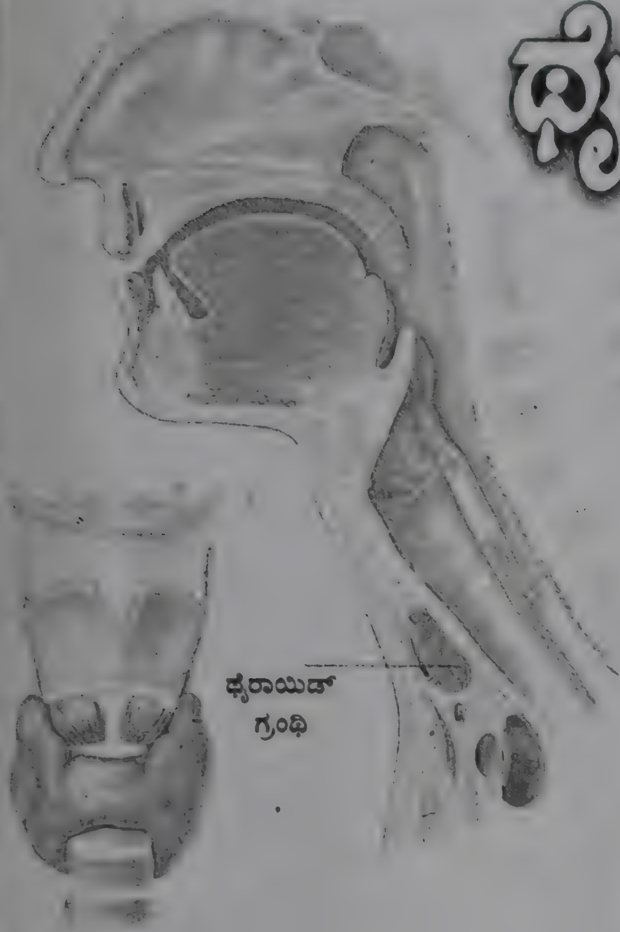
ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ, ನಂತರ ನಿಲ್ಲುವ ಹಾಗೂ ನಡೆಯುವ ಘಟ್ಟ ತಲುಪುತ್ತಾರೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಈ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಗು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ತೆವಳಿಕೊಂಡು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಕ್ರಮಿಸುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಆಟವಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಹಿರಿಯರು ಸದಾ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಲು ನಮಗೇನು ಹಕ್ಕಿದೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮನೋವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮಗು ಸಹಜವಾಗಿ ತಾನೇ ಕೂರಲು, ನಿಲ್ಲಲು, ಏರಲು, ಆಟವಾಡಲು ನಾವು ನೆರವಾದಾಗ ಎಷ್ಟು ಸೊಗಸಾದ, ಮಕ್ಕಳದೇ ಆದ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಪ್ರಪಂಚ ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದಲ್ಲವೇ? ಅವರನ್ನು ಅವರಷ್ಟಕ್ಕೇ ಇಷ್ಟಬಂದಂತೆ ಆಟವಾಡಲು ಬಿಡಿ. ಬೋರಲಾಗಿ ಮಲಗಿ, ಮುಂದುವರಿದು, ಆಯಾಸಗೊಂಡರೆ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಲಗಿ ವಿರಮಿಸಲು ಬಿಡಿ. ಕ್ರಮೇಣ ಕುಳಿತು, ನಿಂತು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ತನ್ನ ಪುಟ್ಟ ಕಂಗಳಿಂದ ಸುತ್ತ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಯಿಸಿ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ತಂತಾನೇ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲಿ.

ಮಗು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ, ಅದರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಲನ ವಲನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿವರ್ತನೆ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಮಗು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಆಸಕ್ತಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ನಾವು ಹೇಳಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನ ಕೂಡ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

(48 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಥೈರಾಯಿಡ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಹಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ. ಇವು ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇಲ್ಲವೇ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸಿದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವು ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಹಲವು ಅಂಗಗಳು ಹಲವಾರು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳೂ ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಾಳವಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಎಂದು ಎರಡು ಬಗೆಗಳಿವೆ.

ನಾಳವಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸ್ರವಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ನಾಳಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಲೀವರ್ ಸ್ರವಿಸುವ ಪಿತ್ತರಸ. ಇದು ಪಿತ್ತನಾಳದ ಮೂಲಕ ಪಿತ್ತಕೋಶಕ್ಕೆ ಬಂದು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇವು ಡಕ್ಟ್ ಇಲ್ಲವೇ ನಾಳವಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು.

ಆದರೆ ತಾನು ಸ್ರವಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೆರೆಸಲು ನಾಳ ಕೊಳವೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲದಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಡಕ್ಟ್‌ಲೆಸ್ ಗ್ಲಾಂಡ್ ಇಲ್ಲವೇ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಹಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ. ಇವು ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇಲ್ಲವೇ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸಿದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವು ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಂಟಲು ಬಳಿಯ ಎರಡು ಬದಿಗಳಿಗೂ ಒಂದಾಗಿ ಇದೆ. ಇದರ ತೂಕ ಸುಮಾರು 20ರಿಂದ 25 ಗ್ರಾಂ. ಇವು ಎರಡು ಲೋಬ್ ಇಲ್ಲವೇ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಇವೆ. ಈ ಎರಡು ಭಾಗಗಳೂ ಕಿಸ್ತ್‌ಮಸ್ ಎಂಬ ಸ್ರಾವಕ ಕಣಗಳಿಂದ ಜೋಡಿಲಸ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಸ್ರವಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಒಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗಿ ಕಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ನಾಶವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಎಲುಬುಗಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನೂ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಸೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಆಕ್ಸೀಕರಣ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹದ್ದು ಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ನಿಶ್ಚಿತ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಋತುಸ್ರಾವ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ, ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕೋಪದಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದರ ಸ್ರವಿಸುವ ಗುಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. TSH ಅಂದರೆ ಥೈರೋಟ್ರಾಮಿಕ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕಾರ್ಯನಡೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಧಕಗಳು ಕಾಣಿಸುವಾಗ ಮೂರು ಬಗೆಯ ನೆಲೆಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ.

1. ಹೈಪರ್ ಥೈರಾಯಿಡ್‌ಸ್ಮ್ ಅಂದರೆ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುವುದು.
2. ಹೈಪೋ ಥೈರಾಯಿಡಿಸ್ಮ್ ಅಂದರೆ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವುದು.
3. ಡಿಫ್ಯೂಸ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಫೋಕಲ್ ಎನ್‌ಲಾರ್ಜ್‌ಮೆಂಟ್ ಅಂದರೆ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಬಾತುಕೊಂಡಿರುವುದು.

ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ರವಿಸುವುದರಿಂದ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಬಾತುಕೊಂಡು ಕಾಣಿಸುವುದೇ ಹೈಪರ್ ಥೈರಾಯಿಡಿಸ್ಮ್. ಇದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಾವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತರೆ ಕೆಳಗಿನ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ದೇಹ ಡವಡವಿಕೆ, ಗುಂಡಿಗೆ ಅತಿ ಬಡಿತ, ಎದೆ ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಮಿಡಿತ, ದೇಹ ಸುಸ್ತು, ಸ್ನಾಯು ನೋವು, ದೇಹ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿವು, ಭೇದಿ, ದೇಹ ಬಿಸಿಯಂಥ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಬೆರಳುಗಳ ನಡುಕ, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಂಥ ಚಿಹ್ನೆಗಳೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ರವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಬೆರೆತ ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್‌ನಂಥ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗಲೂ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿಯೂ ಈ ರೀತಿ ಆಗಬಹುದು.

ಹೈಪೋ ಥೈರಾಯಿಡಿಸ್ಮ್

ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಸ್ರವಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಏರ್ಪಡುವ ರೋಗಕ್ಕೆ Myxoedeme ಎಂದು ಹೆಸರು. ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಸ್ರವಿಸುವ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹೈಪೋ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹೈಪೋ ಥೈರಾಯಿಡಿಸ್ಮ್ ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿನಲ್ಲೇ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್‌ನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಏರ್ಪಡುವ ರೋಗಕ್ಕೆ cretinism ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಕ್ರೆಟಿನಿಸ್ಮ್ ಬಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

1. ಎಳವೆಯಲ್ಲೇ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತಡೆಗೊಳ್ಳುವುದು.
2. ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂದಿ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಮಟ್ಟ ಕುಂದಿದವರಾಗಿ ಕಾಣಬರುತ್ತಾರೆ.
3. ಚರ್ಮವು ಒಣಗಿ, ಮೃದುತ್ವವಿಲ್ಲದೆ, ಬಾತು, ದಪ್ಪಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
4. ತಲೆಗೂದಲು ನವಿರಾಗಿರದೆ ಒಣಗಿ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ.
5. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಕಡಿಮೆ ಸ್ರವಿಸುವುದರಿಂದ ಸೆಕ್ಶುವಲ್ ಆರ್ಗಾನ್‌ಗಳ ಭಾವಗಳು ತಡೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಏರ್ಪಡುವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮೈಕ್ಸೊಡಿಮಾ ಎಂದು ಹೆಸರು.

   ಈ ರೋಗದವರಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ.

1. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ದಪ್ಪವಾಗಿ, ಒಣಗಿ, ದೊರಗಾಗಿ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.
2. ಮುಖವು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಭಾವಗಳಿಲ್ಲದೆ ಬಾತುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.
3. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸುಸ್ತು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.
4. ಸೆಲ್‌ಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಕುಂದಿರುತ್ತದೆ.
5. ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
6. ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಶೀತವಾಗುವುದು, ಕೋಪ ಬರುವುದು.

ದೇಹ ಉಷ್ಣವು ಸರಾಸರಿ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನಾಡಿಮಿಡಿತವೂ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಏರ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಗಾಯ್ಟರ್ (Goitre)

ಇದು ಮೂರನೆಯ ಹಂತ. ಕೆಡುಕುಂಟು ಮಾಡುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಇದ್ದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಗಾಯ್ಟರ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಗಾಯ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಯಿದೆ.

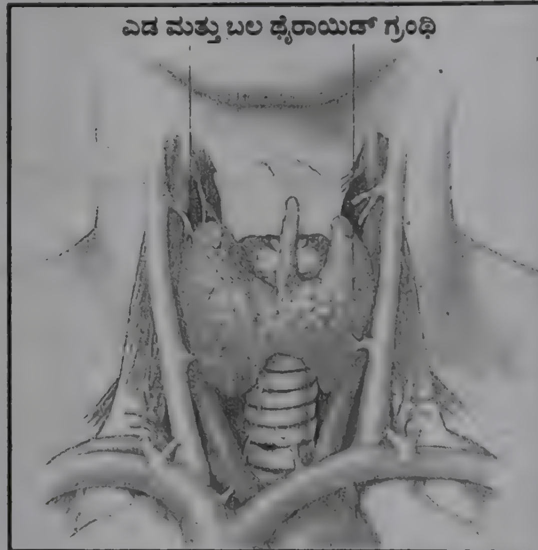
1. ಸರಳವಾದ ಇಲ್ಲವೇ ಸಿಂಪಲ್ ಗಾಯ್ಟರ್.
2. ಕೆಡುಕುಂಟು ಮಾಡುವ ಗಾಯ್ಟರ್.

ಸರಳವಾದ ಗಾಯ್ಟರ್ ಎಂಬುದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಸತ್ವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ನಿರಂತರದ್ದಾಗಿ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸರಳವಾದ ಗಾಯ್ಟರ್ ಬಂದವರಿಗೆ ಪೊಟಾಶಿಯಂ ಅಯೋಡೈಡ್ ಅಥವಾ ಸೋಡಿಯಂ ಅಯೋಡೈಡ್ ಸೇರಿಸಿದ ಸಾಧಾರಣ ಉಪ್ಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಯೇ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಮೇಲಿನ ಯಾವುದೇ, ಬಗೆಯ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಬಾಧಕಗಳು ಕಾಣಿಸಿದರೂ ಉತ್ತಮ ಮೂಲಿಕೆ ಮದ್ದು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದಲೇ ಕೂಡ ಗುಣ ಕಾಣುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಮೂಲಿಕೆಗಳು

ಬೇವು, ಬಿಲ್ವ, ತುಳಸಿ, ಅತ್ತಿ, ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು, ನೆಲ್ಲಿ, ನೆಲ ನೆಲ್ಲಿ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ನೇರಳೆ, ತಾನ್ರಿ ಕಾಯಿ, ಮಾವಿನೆಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೂಡಿಸಿ ಒಂದು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ, ಇದರಿಂದ ಎರಡು ಚಮಚ ಪುಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಕಿ, ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.



ಈ ಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಒಸರುವಂತೆಯೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಥೈರಾಯಿಡ್ ಬಾಧಿತರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು

ಈ ರೋಗಿಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹೊತ್ತು ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಸಲಾಡ್, ಜ್ಯೂಸ್ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹಗಲುವೇಳೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಲಾ 50 ಶೇಕಡಾ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆ ವೆಜಿಟೇಬಲ್ ಸೂಪ್, ಬಟಾಣಿ ಉಸುಳಿ, ಶುಂಠಿ ಕಷಾಯ, ಸತ್ವಾಹಾರ ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಂಜಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ರಾತ್ರಿಯ ಆಹಾರವಾಗಿ ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ, ಮ[...] ಜೋಳದಂಥವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ದೋ[...] ಆಪ್ಪ, ರೊಟ್ಟಿಯಂಥವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದ[...] ಅಯೋಡೈಡ್ ಇರುವ ಆಹಾರ ಯಾವ್ಯಾವು[...] ಎಂದು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ[...] ಹಾಗಾಗಿ ಸಮತೂಕದ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳು[...] ದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯದ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಗಳೂ ದೊ[...] ಗಳೂ ಸಹಜವಾಗಿರಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಬಳಿ ತಾನೇ ಈ ಗ್ರಂಥಿ ಇರುವುದು[...] ಹಾಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾ[...] ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಇರಬೇಕು.

1. ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಆಡಿಸಿ[...] ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಎಡ ಹಾಗೂ ಬಲಕ್ಕೆ ವಾಲಿಸಿರಿ.

2. ರುಂಡವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಲಭಾಗವಾಗಿ ಆನಿಸ[...] ತ್ತಿರಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಎಡಮುಖಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಆನಿಸುತ್ತಿರಿ[...] ಇವು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಕರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಮಾಡಿರಿ.

ಮಸಾಜ್

ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್[...] ಕೊಂಡು, ಐದು ನಿಮಿಷ ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟು, ಆಮೇಲೆ 10 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗವಿಡಿ[...] ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿರಿ. ಇದನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಸಂ[...] ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಟ[...] ನೆನೆಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸುತ್ತ, ಎರಡ[...] ಸುತ್ತು ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ 10 ನಿಮಿಷ ಬೆಳಿ[...] ಇಲ್ಲವೇ ಸಂಜೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

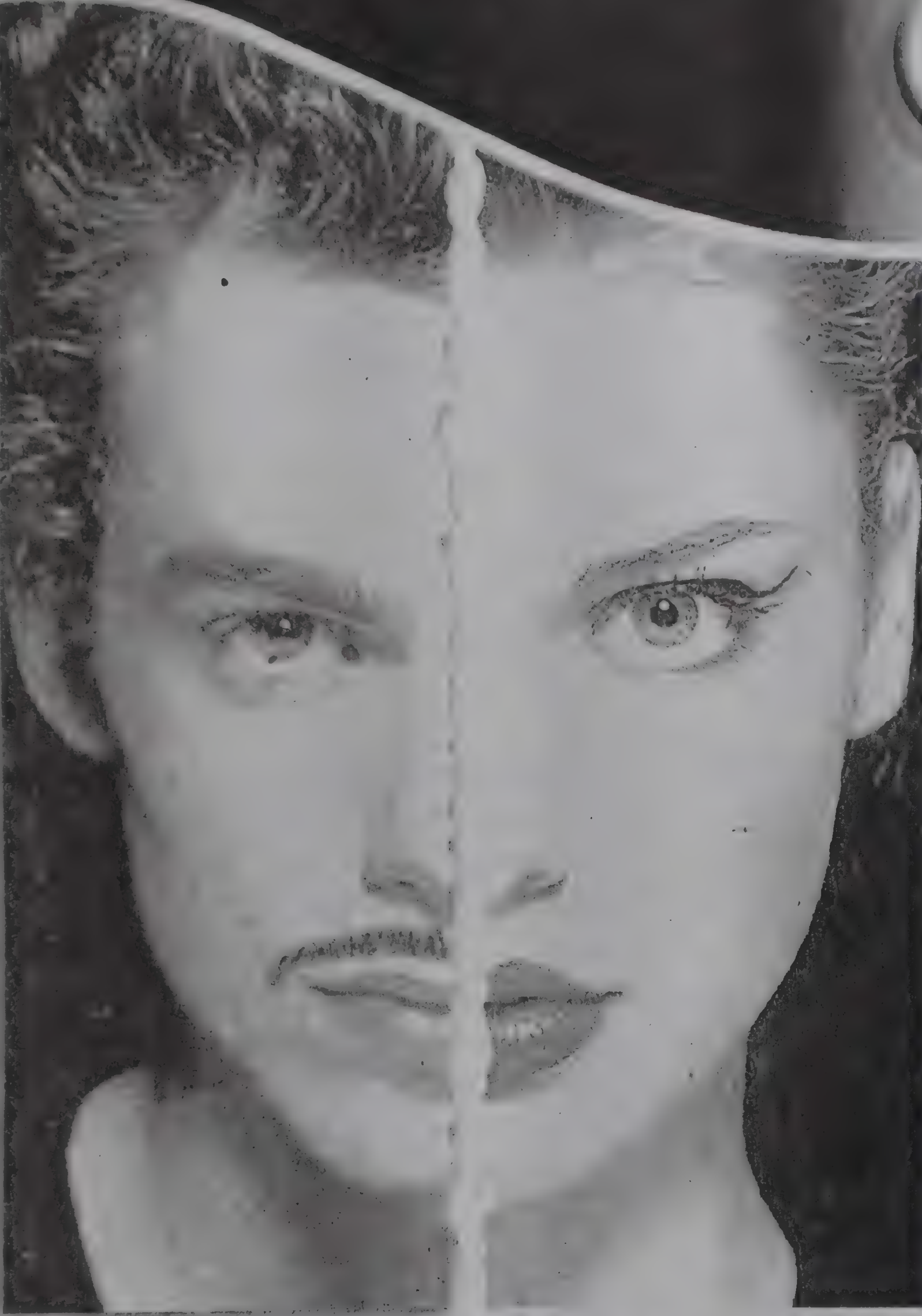
ಮಣ್ಣು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹುತ್ತದ ಮಣ್ಣು ತೆಗೆದು, ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಜರ[...] ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಯವಾಗಿರಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್[...] ತುಸು ಈ ನಯ ಮಣ್ಣನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿ[...] ಮಾಡಿ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಂತೆ ಮಾಡಿರಿ. ಇದನ್ನು ಇಡಿ[...] ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಗಂ[...] ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ[...] ಇದನ್ನು ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಥವ[...] ಎರಡು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಯೋಗಾಸನ

ಭುಜಂಗಾಸನ, ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಧನುರಾಸ[...] ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಶಲಭಾಸನದಂಥ ಸರಳ ಯೋಗ[...] ಸನಗಳನ್ನು ವಯಸ್ಸು, ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಗನುಸಾ[...] ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲದರಿಂದ ಥೈರಾಯಿ[...] ಗಳು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಸಹಜವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ.

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ



ಕಳೆದ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಶಿಶುವಿನ ಜನನದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು, ಲಿಂಗನಿರ್ಧಾರ ಕುರಿತಂತೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಿ. ಈ ಸಲ ಕೆಲ ದ್ವಿಲಿಂಗಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಾಧಕ ಬಾಧಕಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆ ಕುರಿತು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

ಲಿಂಗಾವತರಣೆ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಪರಿವರ್ತನೆ

ಭಾಗ-2

ಡಾ. ಬಿ.ಜಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಮೆದುಳಿನ ಕಣಜಾಲದ ರಚನೆಯಿಂದ ಮಾನವರ ಲಿಂಗವನ್ನೇ ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಇದು ಸತ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಇದರ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು? ಇದಕ್ಕೆ ಜನಿಕ (Gene) ಗಳು ಕಾರಣವಿರಬಹುದೇ? ತಳಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತಳಿಯ ಹೆಣ್ಣು (Genetic Female) ಗಳು ತಾವು ಸ್ತ್ರೀಯರೆಂದು, ತಳಿಯ ಆಧಾರದ ಪುರುಷರು ತಾವು ಪುರುಷರೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆಯೆ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ವರ್ಣತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಂಗವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ವಸ್ತು ಯಾವುದಾದರೂ ಇದೆಯೆ? ಎಂಬ ನೂರಾರು ಪ್ರಶ್ನೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಕಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅನುಮಾನವೂ ಇಲ್ಲ.

ಆಕಸ್ಮಾತ್ ನಿಜವಾಗಿದ್ದರೆ, ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕಿತ್ತಲ್ಲವೆ?

ಉದಾಹರಣೆಗೆ (Trans Sexuality) ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆಯ ಗುಣವು ಮನೆಮಂದಿಗೆಲ್ಲಾ ಇರಬೇಕಿತ್ತಲ್ಲವೆ?

ಹಾಗಾದರೆ ಅನುಮಾನಗಳಿಗೆ ಅನುಮಾನಗಳೇ ಉತ್ತರವಾಗುತ್ತವೆಯೆ? ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉತ್ತರ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೆ?

ಹಾಗಾದರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣವೇನಿರಬಹುದು? ಊಹಿಸಿ.

(ಅ) ಚೋದಕಗಳು (Hormones): ಬೆದೆಜನಕ ಮತ್ತು ಟೆಸ್ಟೆಸ್ಟೆರೋನ್‌ನಂತಹ ವಸ್ತುಗಳು ಪ್ರತಿ ಬ್ರೂಣದೊಳಗೂ ಅಭಿಧಮನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಲೈಂಗಿಕಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ರಚನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಗಂಡು ಬ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೆಸ್ಟೆರೋನ್ ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಬ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಬೆದೆಜನಕ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪುರುಷ ಅಥವಾ ಸ್ತ್ರೀತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ದುರಾಲಭ್ಯ ಭಾವನೆಗೂ, ಬಾಹ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ, ಚೋಧಕಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಜನನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಹೆಣ್ಣು ಬ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಶವಿದ್ದರೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಜನಿಕ ಅಡ್ರೆನಲಿನ್ ಹಬ್ಬೆಳೆತ (Conginital Adrenal Hyper Plasia) ವು ಅವರನ್ನು



ಹೆಚ್ಚು Tomboyish ಆಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಪುರುಷರ ಭಾವ... ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವರ್ತನೆಯು 1000 ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿರಬಹುದು... ಅವರೆಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಂತಹ ನಡತೆಗಳಿರಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ... ವಿರುತ್ತದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಪುರುಷತ್ವವಿರುವವರು. ಆದರೆ ಅವರೆಲ್ಲ... ಸ್ತ್ರೀ ತಳಿ ಗುರುತಿಸುವವರು (Female Gender Identity). ಇದು ಚಿತ್ತಾಕರ್ಷ... ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

(ಇ) ಸಾಮಾಜಿಕ ರೀತಿ-ನೀತಿಗಳು: ಜೂಕರ್‌ರವರ ಪ್ರಕಾರ, ನಮ್ಮ ಆಂತ... ಲಿಂಗ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆಯ ಗುಣವು ಚೋದಕಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಸಾಮಾಜ... ಪರಿವರ್ತನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಹೊಸ ಮನು... ಅಥವಾ ಸ್ತ್ರೀಯರಂತೆ ವರ್ತಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ... ಮನುಷ್ಯ (Camp Strait Man) ನಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ತನವಿರಬಹುದು. ಪರಲಿಂಗದವ... ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯ ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧವು ಅವರ ಜೈವಿಕ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ... ತ್ತದೆ. ಪುರುಷತ್ವವು ಅವರು ಬೆಳೆದು ಬರುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಲಿಂಗ ಪುರುಷರ ವರ್ಣತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಜನಿಕ (Gene) ಗಳನ್ನು ಹುಡುಕು... ಪತ್ತೆ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಜಯಶೀಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಆಂತರಿ... ಭಾವನೆಗಳಿಗೂ ವರ್ಣತಂತುಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿರಬಹುದೆಂಬ ಅನು... ಮಾನವೂ ಅವರಿಗಿದೆ.

ನಿರ್ಧರಿತ ಲಿಂಗ ಗುರುತು (Standard Gender Identity) ಇರು... ವರೆಗೂ ಸ್ವತಃ ಕೂಡಬಲ್ಲವು (Reinforcing System) ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲ... ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಜನಿಕಲಿಂಗ (Genetic Sex) ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಲಿಂಗ (Bod... Sex) ಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಲಿಂಗ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವನ್ನು ತೋರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕಿ... ನೀಡುವ ವೈದ್ಯರು ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕ... ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ನ್ಯೂನತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒತ್ತಾಯಪಡಿಸುತ್ತಾ... ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸಲಿಂಗರತಿಗೆ ಮುಕ್ತಿ ನೀಡುವುದೆಂಬ ಭಾವನೆಯು ಅವರಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಲಿಂಗದ ಆಯ್ಕೆಗೆ ಎ... ಮಾಡಬಹುದೆಂಬ ಭಯವೂ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ. ಆದರೆ ಈ ಸಾಧ್ಯತೆ ತೀ... ಕಡಿಮೆ. ಈ ರೀತಿಯ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಮುಂದೆ ಸಲಿಂ... ಗಳಾಗಬಹುದೆಂದು ಕೆಲವು ತನಿಖೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.

(ಈ) ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ-ಪಾಲನೆಯ ರೀತಿ ನೀತಿಗಳು ನಾವು ಲಿಂಗದ ಸರಿ ನ... (Orientation) ಯಿಂದ ಜನಿಸಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ನಡೆನುಡಿಗ... ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು ಪುರುಷತ್ವ ಮತ್ತು ಹೆಣ್ತನವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾ... ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಇಥಾಕಾದ ಕಾರ್ನಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಡೆರಿಲ್ ಜೆ... ಎಂಬ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು.

ಪುಟ್ಟ ಬಾಲಕರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಾ... ಏಕೆಂದರೆ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳ... ಇತರರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಗಂ... ಹುಡುಗರ ಜೊತೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ಹಿಂಜರಿಯುವುದಿ... ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಲಿಂಗದವರ ಜೊತೆ ಹತೋಟಿ (Remote) ಮ...

ಹೊರಗಿಂಬಂದ(Exotic)ವಾಗಿ ಕಾಣು ತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಕಿಡಿಕಾರುವವರೆವಿಗೂ ಮುಂದುವರಿಯು ತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ಹುಚ್ಚು ಆಸೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ರೀತಿಯು ಲಿಂಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಲಿಂಗಪರಿವರ್ತನೆ (Trans Sexuality) ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಪವಾದ. ಕೆಲವರು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಸರಿಯಾದ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದರೂ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ನಡತೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮನ್ನು ತಮ್ಮ ಲಿಂಗದ ವಿರುದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿದ್ದಾರೆಂದು ಆಕ್ಷೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ''ಹಾರೆನಲ್ ಥಿಯರಿ ಆಪ್ ಜಂಡರ್ ಫಾರ್ಮೇಶನ್'' ಮತ್ತು ''ಥಿಯರಿ ಆಪ್ ಸಾಲಿಡ್ ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆನ್ಸ್'' ಎರಡಕ್ಕೂ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ.

ಬರ್ಕಲಿಯ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಮಾರ್ಕ್ ಬ್ರೀಡ್ ಲವ್ ಎಂಬ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಲಿಂಗ ಪರಿವರ್ತನೆಯು ಒಂದು ವಿರೋದಾಭಾಸ (Trans Sexual Presents A Paradox). ಅವರು ಬೇಟಿ ಮಾಡಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚೋದಕಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದುವು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಪಾಲನೆಯು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿತ್ತು.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳು ಮೇಲಿನ ಅನುಮಾನಗಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನಕರ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತವೆ.



ಡೈಮೆಂಡ್‌ರವರು ಹೇಳುವಂತೆ ಒಂದು ಗಂಡು ಮಗುವನ್ನು ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಸಹಜ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಕಲಾಯಿತು. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ನ್ಯೂನತೆಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ ಅದು ಹೆಣ್ಣು ಲಿಂಗವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಬಯಸಿತು.

3 ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಗಂಡು ಮಗುವನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವನ್ನಾಗಿ, ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವನ್ನು ಗಂಡು ಮಗುವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಮಂತ್ರದ ಸೂತ್ರವಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದರು. ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆಯು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ.

ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಜನಿಕ(Gene)ಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಮೆದುಳಿನ ರಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರ ತನಿಖೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಬಹುದು. ಲಿಂಗಾಭಿಪ್ರಾಯದ ಕಾರಣ ಮುಂದೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

Exotic Become Erotic

5. ಲಿಂಗ ಕ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಕಲ್ಪನೆ: ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ, ದೈವದತ್ತವಾಗಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿರುವ ಲಿಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ, ತನ್ನತನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವುಗಳ ಮೇಲಿನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೂ ಸಹಜವಾದುದು ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವಿಕತೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಮೀಪವಾದುದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕ್ರಾಂತಿ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯರಾದವರ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಕ ಮನೋಭಿಲಾಷೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಚೆರಿಲ್ ಚೇಸ್, ಜಾಯ್ ಹೇಸ್ ಲೈಟ್, ಅನ್ನಪ್ರಾಸ್ಟೋ ಸ್ಟೆರಲಿಂಗ್, ಫಿಲಿಪ್ ರಾಸ್‌ಪ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪಾಲಿಕರ್ಮ ಚಿಯಲ್‌ಗಳವರು ಮುಖ್ಯರಾದವರು.

(ಅ) ಚೆರಿಲ್ ಚೇಸ್: ಇವಳು ಧರ್ಮ ಪ್ರಚಾರಕಿ. ಉತ್ತರ ಅಮೆರಿಕದ ದ್ವಿಲಿಂಗಿಗಳ ಸಂಘದ ಸಂಸ್ಥಾಪಕಳು. ಅವಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಬೆಂಬಲಿಗಲಿದ್ದಾರೆ. ಅವಳ ಬೆಂಬಲಿಗರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ದ್ವಿಲಿಂಗಿಗಳಾಗಿ ಅಥವಾ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಲೈಂಗಿಕಾಂಗಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ಹುಟ್ಟುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಸ್ಪಷ್ಟ ಲಿಂಗವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಖಂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದವರಿಗೆ ವಯಕ್ತಿಕ ಲಾಭವಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಮುಂದೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದೇ ಇವರೆಲ್ಲರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದುದರಿಂದ ಇವಳು ಸಮಾಜದ ಒಂದು ಕಟ್ಟುಪಾಡಿನ ಒಪ್ಪಂದಕ್ಕೆ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಲಿಂಗ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಇವಳ ಹೋರಾಟ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ಎರಡೇ ಲಿಂಗ ಇರಬೇಕೆಂಬ ಅನೇಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ವಿರುದ್ಧ ಇವಳ ಹೋರಾಟ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಇವಳು ಹುಟ್ಟು ದ್ವಿಲಿಂಗಿ (Inter Sex). ಇವಳು ಜನಿಸಿದಾಗ ಇವಳಿಗಿದ್ದ ಲೈಂಗಿಕಾಂಗಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೆಣ್ಣಿನದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಗಂಡಿನದಾಗಲೀ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಇವಳು ಜನಿಸಿದ 18 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಇವಳನ್ನು ಹುಡುಗನಂತೆ ಬೆಳೆಸತೊಡಗಿದರು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳನ್ನು ಹಾಗೆ ಬಿಡಲು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮನಸ್ಸಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಬಾಹ್ಯರೂಪದ ಆಕಾರದ ಮೇಲೆ ಅವಳನ್ನು ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗಿತ್ತು, ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರೂ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡಿದರು. ಅವಳು ತನಗೆ ಯಾವ ಲಿಂಗ ಬೇಕು ಎಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ನೀಡುವ ಹಂತ ತಲುಪುವ ಮೊದಲೇ ಅವಳ ವೃಷಣದ ಕಣಜಾಲ (Testicular Tissue)ವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದರು. ಅವಳ ಲಿಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದರು.

ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಇತರರು ನನ್ನ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿದುದು ತಪ್ಪು ಎಂಬುದು ಅವಳ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಈ ಹಕ್ಕು ತನಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರಾರಿಗೂ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅವಳ ಸ್ಪಷ್ಟ ನಿಲುವು.

'ನಾನು ನನ್ನೊಬ್ಬಳಿಗಾಗಿ ಹೋರಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ,
ನನ್ನಂತಹ ಸಾವಿರಾರು ಜನಕ್ಕಾಗಿ ಹೋರಾಡುತ್ತೇನೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ.

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಲ್ಲಿ 2000 ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಂಡು ಲಿಂಗವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಮಗು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ಡೌನ್‌ನ ಲಕ್ಷಣ ಕೂಟ (Down's Syndrome) ಅಥವಾ ಜಟ್ಟಿನಾರು ರೋಗ (Cystic Fibrosis)ಗಳ ಅವಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಏರುತ್ತಿದೆ.

ಲೈಂಗಿಕಾಂಗಗಳ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇಂದು ಇಬ್ಬಂದಿ ಲಿಂಗ(Inter Sex)ದವರನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸುವುದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಸವಾಲಿನ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೀತಿ-ನಿಯಮಗಳ ಚೌಕಟ್ಟಿನಡಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ದಿಟ್ಟ ನಿಲುವು ತಾಳುವುದು ಕಷ್ಟದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಪೋಷಕರ ಸಂಕಟ ಮತ್ತು ಈ ದುರವಸ್ಥೆಯ ಮಕ್ಕಳು ತಾವು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೇವೆಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಅವರುಗಳು ಪಡುವ ದುಃಖ-ದುಮ್ಮಾನಗಳ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡುವುದೂ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆ, ಗಾಬರಿ, ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಮುಂದಿನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂತಾಪ ಮತ್ತು ದುಃಖವನ್ನು ವೈದ್ಯರೇ ಪರಿಹರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ಪಾಲಕರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಮುಂದಿನ ಲಿಂಗದ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಸಂತೋಷಪಡಿಸಲೋಸುಗ ಮಾಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿಂದೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದವರು ತಮಗೆ ನೀಡಿದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತಮಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಈಗ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಪೇಚಾಟಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದೋ ಬೇಡವೋ ಎಂಬ ಇಬ್ಬಂದಿತನ ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ.

(ಅ) ಜಾಯ್ ಹೇಸ್‌ಲೈಟ್: ಇವರು ಯು.ಕೆ.ಯ ದ್ವಿಲಿಂಗ (Inter Sex) ಸಂಘದ ನಿರ್ದೇಶಕರು.

''ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಂಡು ಎಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ 2 ಲಿಂಗಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ನೀನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಂಡು ಆದರೆ ಇಬ್ಬಂದಿಯಲ್ಲ, ಅಥವಾ ಅವೆರಡರ ನಡುವೆ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಒಳಸಂಚು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಜಾಯ್ ಹೇಸ್ ಲೈಟ್. ''ಇಬ್ಬಂದಿತನದವರು ಶೋಷಿತ ವರ್ಗದವರು, ಅವರಿಗೆ ಮಾಡುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಕೇವಲ ಕಲಬೆರಕೆಯೇ ಹೊರತು ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯಲ್ಲ'' ಎಂಬುದು ಸಹ ಅವರ ದಿಟ್ಟ ನಿಲುವು.

ಲಿಂಗದ ಗೊಂದಲಮಯ ಸನ್ನಿವೇಶ: ಹೆಣ್ಣು ಭ್ರೂಣವು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ತಾಯಿಯು ಚೋದಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಗಂಡಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳುಳ್ಳ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಜನಿಸಿದರೆ ಆ ಮಗುವನ್ನು ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ತುಂಬುವುದರೊಳಗೆ ಯೋನಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಮತ್ತು ಭಗಾಂಕುರವನ್ನು ಕಿರಿದುಗೊಳಿಸಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡು ಮಗುವಿನ ಶಿಶ್ನ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯದಿದ್ದರೆ, ಚೋದಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಂತಹ ಮಗುವನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಾಗಿ ರೂಪಿಸಬೇಕೇ ಅಥವಾ ಗಂಡು ಮಗುವಾಗಿ ರೂಪಿಸಬೇಕೇ ಎಂಬ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಿಮ್ಮಿ ಎಂಬ ಹುಡುಗಿಯ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಪ್ರಕರಣ ಓದಿ. ಜಿಮ್ಮಿಯಲ್ಲಿ 2 ವೃಷಣಗಳಿದ್ದವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತ್ರ ವೃಷಣ ಚೀಲದಲ್ಲಿದ್ದು ಮತ್ತೊಂದು ಮಾರ್ಗ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿತ್ತು. ಅಂದರೆ ಉದರದಿಂದ ವೃಷಣ ಚೀಲದೊಳಗೆ ಬಂದು ಸೇರುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗಿತ್ತು. ಶಿಶ್ನವು ಭಗಾಂಕುರಕ್ಕಿಂತಲೂ ದೊಡ್ಡದಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣವೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಯೋನಿ ದ್ವಾರವೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅಂಡಾಶಯ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಪಳೆಯುಳಿಕೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಇದ್ದವು. ಇದು ಭಗಾಂಕುರದ ಪುಟ್ಟ ಭಾಗವೋ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ, ಯೋನಿಯನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕೋ ಬೇಡವೋ ಎಂಬ ಗೊಂದಲ, ಸ್ಪಷ್ಟ ಲಿಂಗವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕಾಯಬೇಕೋ ಬೇಡವೋ ಎಂಬ ಕಾತುರ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಉಂಟಾಯಿತು. ಈ ಆತಂಕ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಮೂಡುವುದು ಸಹಜವಲ್ಲವೇ?

(ಇ) ಅನ್ನೆ ಪ್ರಾಸ್ಟೊ ಸ್ಟರಲಿಂಗ್: ಮೇಲಿನ ಪ್ರಕರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅನ್ನೆ ಪ್ರಾಸ್ಟೊ ಸ್ಟರಲಿಂಗ್ ರವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕೇಳಿ, ಚಿಂತನ-ಮಂಥನ ನಡೆಸಿ ದೃಢನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ.

ಈ ಮಗುವು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ತನಗೆ ಯಾವ ಲಿಂಗ ಬೇಕು ಎಂದು ತನ್ನ ಲಿಂಗದ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತಾನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಂತ ಮುಟ್ಟುವವರೆಗೆ ಕಾದು ಅದು ಯಾವ ಲಿಂಗವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೋ ಅದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ನಂತರ ಅದರ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಂತೆ ಅದಕ್ಕೆ ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿ, ಉಡುಪು ಒದಗಿಸಿ ಅದರ ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಅದನ್ನು ಹುಡುಗ ಅಥವಾ ಹುಡುಗಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವುದು ಸೂಕ್ತ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಇಬ್ಬಂದಿ ಲಿಂಗದವರು ಎಂಬುದು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸೂಚನೆ.

ನೀವು ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳದೆ ಮಗುವಿನ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡಿ. ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯದ ಮಗುವಿನ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ತೆಗೆದು ವೃಷಣವನ್ನು ಛೇದಿಸಿದರೆ ಮಗು 8 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು ತಲುಪಿದ ನಂತರ ತಾನು ಗಂಡಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂದು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿ ಹಠ ಹಿಡಿದರೆ ಆಗ ನೀವೇನು ಮಾಡುವಿರಿ? ಎಂದು ಸವಾಲು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಬ್ರೌನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ (Women Studies) ಅನ್ನೆ ಫಾಸ್ಟೊ ಸ್ಟರ್‌ಲಿಂಗ್‌ರವರು ಈ ಗೊಂದಲ ತಪ್ಪಿಸಲು ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಲಿಂಗದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.



6) ಲಿಂಗ ಪರಿವರ್ತನೆಗಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ 20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಮಗ್ರ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವು ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಬಹುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಭಯಂಕರವೂ

ಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು. ಪ್ರಕೃತಿಯು ವನ್ನು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.

ಅನೇಕ ಲೈಂಗಿಕಾಂಗಗಳ ನ್ಯೂನತೆ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ದೊಡ್ಡ ಭಗಾಂಕುರ (Clitoris). ಇದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನೋವಾಗಲಿ, ರೋಗವಾಗಲೀ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕದು ಮಾಡಬಹುದು. ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗವನ್ನೇ ಮಾರ್ಪಡಿಸಬಹುದು. ಕೃತಕ ಲಿಂಗ ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು.

ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮಾಡಿದರೆ, ಆಗ ವುಗಳನ್ನು ನ್ಯಾಯ, ರೀತಿ-ನೀತಿಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

(i) ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಸಾಧಕಗಳು: ಲಂಡನ್ನಿನ ಗ್ರೇಟ್ ಆರ್ಮಂಡ್‌ಸ್ಟ್ರೀಟ್ ಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಮೂತ್ರಾಂಗಗಳ ಜ್ಞರಾದ ಫಿಲಿಪ್ ರಾನ್ಸ್ಲಿ ಸಾವು ದ್ವಿಲಿಂಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾಡುವ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಕೇವಲ ಅವರ ಲೈಂಗಿ ಕಾಂಗಗಳು ನೋಡಲು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬಾರದು'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.



ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾವು-ನೋವು ಮತ್ತು ಅವರ ಆಗು ಹೋಗುಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿಡುವುದು ಸೂಕ್ತವೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಂಜಾತ ಅಡ್ರಿನಲ್‌ನ ಹೆಚ್ಚಳಿತ (Congenital Adrenal Hyperplasia)ದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಆಂಡ್ರೋಜನ್ ಚೋದಕಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದರೆ ಅವಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಬ್ರೂಣ(xx) ಇದ್ದರೆ ಆ ಬ್ರೂಣವು ಪುರುಷತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರನಾಳದ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗಬಹುದು. ಅದು ಯೋನಿಯ ಜೊತೆ ಸೇರಬಹುದು. ಆಗ ಯೋನಿಯ ಹರಳು (Veginal Stones) ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಮೂತ್ರಾಂಗಗಳ ಸೋಂಕಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ತಡೆಗೆ ಆಸ್ಪದ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಈ ವ್ಯತ್ಯಯವಿರುವವರನ್ನು ಹಾಗೆ ಬಿಡದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಗುವನ್ನು ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ವೃಷಣವಿದ್ದರೆ ಅದು ಟೆಸ್ಟೆಸ್ಟಿರೋನ್ ಚೋದಕವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದು ಮಗುವಿನ ಪುರುಷತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಯೋಗ್ಯ. ಏನೂ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಮಗುವು ಮುಂದೆ ವಿಕೋಪಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವು ದ್ವಿಲಿಂಗಿಗಳ ಜನನ ಗ್ರಂಥಿ(Gonads)ಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವರಿಗೇ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕಿ ಅಸುನೀಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ವೃಷಣ ತಡೆಯು (Un Descended Testis) ಬೂರಿ(Hernia)ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅವಶ್ಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ ಸಾವು ನೋವು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

(ii) ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಭಾದಕಗಳು: ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಲೈಂಗಿಕಾಂಗಗಳ ನ್ಯೂನತೆ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವೆಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಸಾಧಕ ಮತ್ತು ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಮೊದಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು ಈಗ ತಮ್ಮ ವ್ಯಥೆಯ ಕಥೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅನೇಕ ತಜ್ಞರು. ಆದರೆ ಅವರನ್ನು ಹಾಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದೋ ಅಥವಾ ಅನಾನುಕೂಲವಾಗುವುದೋ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಯಾವ ತನಿಖೆಗಳೂ ನಡೆದಿಲ್ಲ.

ದ್ವಿಲಿಂಗಿಗಳ ವಕೀಲರು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ ಪೋಷಕರು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರು ಇಂತಹ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಬದಲು ಅವರನ್ನು ಆಗ ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ಅವರ ತೀರ್ಮಾನದಂತೆ ವರ್ತಿಸಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬುದು. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಅವರನ್ನು ಹಾಗೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಜನ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟವಲ್ಲವೆ?

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಮಚ್ಚೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಜ್ಞಾನ (Special senses) ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಯಾಗಿ ಅನುಕೂಲಕರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಾದರೂ ಈಗಾಗಲೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೊಸ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಲಾಭದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಅತಿ ಬೇಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮುಂದೆ ವೀಕ್ಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಜರೂರಿದ್ದರೆ, ಸಾವು ಬದುಕಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಉದ್ಭವವಾದರೆ ಮಾತ್ರ ತುರ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಪಾಸ್ಕೋ-ಸ್ಟರ್ಲಿಂಗ್‌ರವರು.

(iii) ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸದೆ ಹಾಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಏನಾಗಬಹುದು? ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸದೆ ಲೈಂಗಿಕಾಂಗಗಳ ನ್ಯೂನತೆ ಇರುವವರನ್ನು ಹಾಗೇ ಬಿಡುವುದು ತಪ್ಪು. ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಹಿರಿಯರಿಬ್ಬರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕೇಳಿ.

ರಾನ್‌ಪ್ಲೆಯವರ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ನ್ಯೂನತೆಯವರನ್ನು ಹಾಗೇ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕೋಪ ಮತ್ತು ಅತೃಪ್ತಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಪೋಷಕರು, ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇವರು ಅತೃಪ್ತರಾದರೆ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಲಂಡನ್ನಿನ ಗ್ರೇಟ್ ಆರ್ಮಂಡ್ ಸ್ಟ್ರೀಟ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞೆ ಕರ್ಮಚಿಯಲ್ ಎಂಬವರು ದ್ವಿಲಿಂಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಲಿಂಗವನ್ನು ತಮ್ಮ ಸೋದರರ ಲಿಂಗದೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ನ್ಯೂನತೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೆ ಮರುಗುತ್ತ ತಮ್ಮತನವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರ ಘನತೆ-ಗೌರವಗಳಿಗೆ ಕುತ್ತು ತರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

(iv) ತನಿಖೆಗಳು: ಲೈಂಗಿಕಾಂಗಗಳ ನ್ಯೂನತೆ ಇರುವವರನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ನಡೆಸಿರುವ 2 ತನಿಖೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಅವುಗಳ ಫಲಿತಾಂಶ ಕುತೂಹಲಕರವಾಗಿದೆ.

(1) ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಅನುಗತಿಯ ಅಧ್ಯಯನ (follow up study): ಪೆನೆನ್‌ಸಿಲ್ವೇನಿಯದ ಐರೆಯ ಹಾಮಟ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ಮೂತ್ರಾಂಗಗಳ ರೋಗಗಳ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕಿ ಜಸ್ಟಿನ್ ಶೇಖರ್ ಎನ್ನುವವರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಪುಟ್ಟ ಶಿಶ್ನದ 20 ಬಾಲಕರ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣೆ ನಡೆಸಿ 1988ರಲ್ಲಿ ಲೇಖನ ಮಂಡಿಸಿದರು. ಇದು ಇತರರ ಕುತೂಹಲ ಕೆರಳಿಸಿದಂತಹ ತನಿಖೆ.



ಇದರ ಫಲಿತಾಂಶದ ಪ್ರಕಾರ, ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಂಡು ಲಿಂಗದ ಅವತರಣೆಯ ವಿಂಗಡನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತೆಂದೂ, ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಣ್ಣಿನ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಪ್ಪದಿದ್ದವರ ತೀರ್ಮಾನ ಸರಿಯಾಗಿತ್ತೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ನ್ಯೂನತೆಯುಳ್ಳವರ ಜೀವನದ ರೀತಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿತ್ತೆಂದು, ವಯಸ್ಸಾದವರು ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು, ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನವು ಸುಗಮವಾಗಿತ್ತೆಂದು, ಒಬ್ಬರು ತಂದೆಯೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಸರಿಯೋ ತಪ್ಪೋ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಬ್ಬಂದಿ ಲಿಂಗತನವನ್ನು (Inter Sex) ಅನೇಕ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನ್ಯಾಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಚಲನಕರಣ (Mortorium)ಕ್ಕಾಗಿ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸದೆ ಒಂದು ತುದಿಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ತುದಿಗೆ ಹಾರುವುದು ತಪ್ಪು.

2. ತನಿಖೆ: ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಲಂಡನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಶಾರ ಕ್ರೈಟನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಥರಿನ್ ಮಿಂಟೋ ಎಂಬುವವರು 10 ಜನ ಬ್ರಿಟಿಶ್ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರೂ ದ್ವಿಲಿಂಗಿಗಳು. ಆದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡವರು.

ಈ ತನಿಖೆಯಲ್ಲಿ ದೃಢಪಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ಇವರೆಲ್ಲ ಸುಖ-ಸಂತೋಷಗಳಿಂದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಒಂಟಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ ಕಷ್ಟಕರ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದವರಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಸೌಖ್ಯದಿಂದಿದ್ದಾರ. ಕೆಲವರು ಅಸೌಖ್ಯತೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲವ ಖಚಿತವಾಗಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಎರಡು ತನಿಖೆಗಳು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ರೀತಿಯ ತನಿಖೆಗಳು.

(2) ಚಿಂತನ ಮಂಥನದ ನಂತರವೇ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರ: ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗ ಇ ಬಗ್ಗೆ ದೀರ್ಘ ತನಿಖೆ ನಡೆಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅನೇಕ ತಜ್ಞರು. ಅನೇಕ ತನಿಖೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಕೆಲವರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುವುದೆಂ ಅನೇಕರು ಈ ತನಿಖೆಗಳ ಫಲಿತ ಏನಾಗುವುದೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಅ ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ದೃಢ ನಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವೆಂದು, ಮ ಅವರ ಭವಿಷ್ಯ ಅನಿಶ್ಚಿತವೆಂದು ಕೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿ ಆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹ ಅಥವಾ ಗಂಡು ಲಿಂಗದ ಅಂಗ ಪ್ರಧಾನ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೊ ಅವರಿಗೆ ಅದರ ಕುರಿತಾದ ಸಾ ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರೆ ಅವರು ಧಾನದಿಂದ ಯೋಚಿಸಿ ಸರಿಯ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ತತ ಅವರಿಗೆ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ತಮಗಾಗಿರುವ ಆಘಾತದಿಂದ ಇ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊ ಅವರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಲದುದಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಮಗ ಒಂದು ವರ್ಷ ಆಗುವವರೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಮಯಾವಕಾಶವಿರುವುದ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕು. ಅವರು ಕ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

(8) ಗೌಪ್ಯತೆ: ಲೈಂಗಿಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ನಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗೌಪ್ಯತೆಯೇ ಮ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ದ್ವಿಲಿಂಗಿತನವು ನಾಚಿಕೆಪಡುವಂತಹುದು. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಅ ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಮ ಎನ್ನುವುದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ದ್ವಿಲಿಂಗಿಗಳ ಜೀವನದ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರವೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಂಡು ಲಿಂಗ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗದೆ ದ್ವಿಲಿಂಗತನವೇ ಮುಂದವರಿಯಬಹುದು.

ಔಷಧಗಳು ಇಬ್ಬಂದಿಲಿಂಗ (Inter Sex)ವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜವು ಈ ನ್ಯೂನತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಪಡೆದು ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರನ್ನು ಅದರಂತೆ ಇರಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಅವರನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಂಡು ಲಿಂಗದವರನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನ್ಯಾಯವಾದಿಗಳು.

ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಆಘಾತದ ವಿಷಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಹೊಸ ಅನುಭವ. ಇಬ್ಬಂದಿಲಿಂಗ(Inter Sex)ದವರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬಂದು ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾತನಾಡಿದರೆ, ಗೌಪ್ಯತೆಯು ಕಳಚಿ ಬಿದ್ದರೆ, ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಜನಿಸಿದರೂ ಅವರಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

(9) ನ್ಯಾಯ-ನೀತಿಯ ಪಾತ್ರ: ಮಿಚಿಗನ್ ಸ್ಟೇಟ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆ (Ethicist) ತಜ್ಞೆ ಆಲಿಸ್ ಡ್ರೇಗರ್‌ರವರು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ, ನಾವು ಇಬ್ಬಂದಿಲಿಂಗದ (Inter Sex) ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಆಗ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಈ ಸಂದರ್ಭವೂ ಒದಗಬಹುದೆಂಬ ಸಂದೇಹ ಅವರ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಈ ಸಂದರ್ಭ ಒದಗಿದರೂ ಆಘಾತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಮೂಲೋದ್ದೇಶ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇಲ್ಲದ, ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಅನವಶ್ಯಕವಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.

ದ್ವಿಲಿಂಗತನ ಅವಮಾನಕರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವವರು, ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವವರು ರೋಗಿಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗವು ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಂಡು ಲಿಂಗದ ಗುಂಪಿಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ಸೇರದಿದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಸಮಾಜದ ಅಸೂಯೆಗೆ ಹೆದರಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಫಿಲಿಪ್ಸ್‌ರವರು.

(10) ಸಂಶೋಧನೆ: ಲೈಂಗಿಕಾಂಗಗಳ ನ್ಯೂನತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರದ ತಳಮಳದ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆದಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರ, ಉದ್ದ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುವುದು ಮೆದುಳು.

ಸ್ಯಾನ್ ಡಿಗೋದ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಸಿಮೆನ್ ಲಿವೇ ಎಂಬುವವರು 10 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕೆಳತಲೆ (Hypothalamus) ಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸ್ವಲಿಂಗಿ (Gay) ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ನೇರ ದೃಢತೆ ಇರುವವರಿಗಿಂತಲೂ 3 ಪಟ್ಟು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು INAH-3 ಎಂದು ಕರೆದರು. ಇದು ನರಗಳ ಸಮೂಹ. ಮಾನವರ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆ ಅತಿ ಬೇಗ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುವುದೆಂದು ಶಂಕಿಸಿದರು. ಇದು ಕಾಕತಾಳೀಯ ನ್ಯಾಯವಾಗಿರಲೂಬಹುದಲ್ಲವೆ?



ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಸ್ವಲಿಂಗ ಅಥವಾ ಅನ್ಯಲಿಂಗಿ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಅವುಗಳ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು.

ಬರ್ಕ್‌ಲಿಯ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಮಾರ್ಕ್ ಬ್ರೀಡ್ ಲವ್ ಎಂಬುವವರು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೋಲುವ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅದನ್ನು SNB ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗದ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಎರಡನೆ ಗುಂಪಿನ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ SNB ಯು ಪುಟ್ಟದಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಈ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳಿಗೆ ಚೋದಕಗಳು ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಕೆಲವರ ವಾದ.

ಬ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಾರಗಳವರೆವಿಗೆ ಅದು ಹೆಣ್ಣು ಬ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. 2 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಭಾವೀಗಂಡು ಬ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೆಸ್ಟೆರೋನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಅದು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಗಂಡುತನವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಅನುಮಾನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇದು ನಿಜವೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲಿಂಗಿ (Gay) ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಅನ್ಯಲಿಂಗಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ದೈಹಿಕ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರಬೇಕಿತ್ತಲ್ಲವೇ?

ಬ್ರೀಡ್ ಲವ್‌ರವರ ಪ್ರಕಾರ ಇದು ನಿಜ. ಏಕೆಂದರೆ ಟೆಸ್ಟೆಸ್ಟೆರೋನ್ ಅಂಶವು ತೋರುಬೆರಳು ಮತ್ತು ಉಂಗುರದ ಬೆರಳಿನ ಉದ್ದದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅನ್ಯಲಿಂಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಬೆರಳುಗಳ ಉದ್ದ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ತೋರುಬೆರಳುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳಿಗಿಂತಲೂ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಸ್ವಲಿಂಗಿ (Gay) ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ತೋರುಬೆರಳು ಮೋಟಕು (Stubbier) ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರು ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಪುರುಷ ಚೋದಕಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಲಿಂಗಿ (Gay) ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಹ ಬ್ರೂಣದ ಟೆಸ್ಟೆಸ್ಟೆರೋನ್ ಅವರ ದೈಹಿಕ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ವಲಿಂಗಿ ಪುರುಷರು ಇತರ ಪುರುಷರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪುರುಷ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಸಲಿಂಗಿ (Gay) ಪುರುಷರು ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಅವರ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗು

ಚೋದಕಗಳು, ತಳಿ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಅಗೋಚರ ಕಾರಣಗಳು ಇದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಸೋಜಿಗವಲ್ಲವೆ?

ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯವರಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆಯೋ ದೇವರೇ ಬಲ್ಲ.

ವುದೆಂದು ಟೆಕ್ಸಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಗುಣವು ಅತಿಯಾಗಿದ್ದುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಚೋದಕಗಳಿಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಖಚಿತವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸ್ವಲಿಂಗಿಗಳು ಇತರ ಪುರುಷರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪುರುಷ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಮತ್ತು ಶಿಶ್ನವು ಹೆಚ್ಚು ಪುರುಷತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಟೆಸ್ಟೆಸ್ಟೆರೋನ್ ಮತ್ತು EBBಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಚೋದಕಗಳು ಲಿಂಗದ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಚೋದಕವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಯಾವುದು?

ಇದಕ್ಕೆ ಜನಿಕ(Gene)ವು ಕಾರಣವಿರಬಹುದೆ? ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಅತಿ ಕಷ್ಟ.

1993ರಲ್ಲಿ ವಾಶಿಂಗ್‌ಟನ್ DCಯ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಹೆಲ್ತ್‌ನ ಡೀನ್ ಹಾಮರ್ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಂಗಡಿಗರು ಸ್ವಲಿಂಗಿ (Gay



Gene) ಜನಕವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರು. ಇದು X ವರ್ಣತಂತುವಿನಲ್ಲೂ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ XQ ಎಂದು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆವಿಗೂ ಇತರ ಯಾವ ವರ್ಣತಂತುಗಳೂ ಪತ್ತೆಯಾಗಿಲ್ಲ. XQ28ನ ಬಗ್ಗೆ ಸಹ ಇನ್ನೂ ಅನುಮಾನವಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮಾಲಿನ್ಯತೆಗಳು ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದೆಂದು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಸಮಜತೆ ಅವಳಿ (Identical Twine)ಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಳೆದರೂ ಒಂದು ಸ್ವಲಿಂಗಿಯಾದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸರಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಇವರಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಸಮಜತೆ ಜನಿಕ (Identical Genes) ಇದ್ದರೂ ಬೆಳೆಯುವ ಪರಿಸರದ ರೀತಿ ನೀತಿಗಳ ವ್ಯತ್ಯಯದಿಂದ ಇಬ್ಬರು ಸ್ವಲಿಂಗಿ (Gay) ಆಗುವ ಸಂಭವ ಶೇ. 50 ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ ಇದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಲ್ಲ.

(11) ಪರಿಸರ, ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಪುರುಷ: ಈ ಮೂರಕ್ಕೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಲಿಂಗವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕು ಅವರಿಗೆ ಸೇರಿದುದು. ಲಿಂಗಾಂಗಗಳ ಆಯ್ಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯು.ಕೆಯ ಇಂಟರ್ ಸೆಕ್ಸ್ ಅಸೋಷಿಯೇಷನ್‌ದ ಮೇರಿ ಮ್ಯಾಕ್ ಡೊನಾಲ್ಡ್‌ರವರ ಮಾತುಗಳೆಲ್ಲೇ ಕೇಳಿ "ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಇಬ್ಬಂದಿ ಲಿಂಗ (Inter Sex)ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನನಗೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ ಕೊಟ್ಟರೆ ನಾವು ಯಾವ ಹಿಂಜರಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಇಂಟರ್‌ಸೆಕ್ಸ್‌ಅನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಸಮಾಜ ನನಗೆ ಈ ಆಯ್ಕೆಗೆ ಆಸ್ಪದ ಕೊಡದಿರುವುದರಿಂದ ನಾನು ಸ್ತ್ರೀಲಿಂಗ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಈ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಕಾಯ್ದಿರಿಕೆಯುಂಟು. ನನ್ನನ್ನು ನಾನಿರುವಂತೆ ಬಿಡುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಕೊಡದಿರುವುದರಿಂದ ಸಮಾಜದ ವಿರುದ್ಧ ಹಲ್ಲು ಮಸೆಯುತ್ತ ಈ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ." ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮೇರಿ ಮ್ಯಾಕ್ ಡೊನಾಲ್ಡ್.

ದ್ವಿಲಿಂಗಿಗಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಅವರ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಹಾಗೂ ಇತರರು ಗುರುತಿಸುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೋರಾಡುವ ಬದಲು ಅವರನ್ನು ಹಾಗೇ ಬಿಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಸಮಯ, ಹಣ ಎರಡೂ ವ್ಯಯ.

ನಾವು ಏನಾಗಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಕೃತಿ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಿದೆಯೋ, ಪರಿಸರವು ನಮ್ಮನ್ನು ಹಾಗೇ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರ ಅವನೇ/ಳೇ.

ನಾವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ನಾವು ಯಾರು ಎಂಬುದೂ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ.

ಬೇರೆಯವರು ತಮ್ಮ ಲಿಂಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನಾವು ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಿದೆವು. ಆದರೆ ನಾವು ಯಾರೆಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಟವಾದುದು.

ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿರುವ ಅಂಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪರಿಸರವು ಲಿಂಗವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನಾವು ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಮನುಷ್ಯರು ಮನುಷ್ಯರೆ. ನಾವು ಅವರನ್ನು ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ.

ನಾವು ಯಾರೆಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಲು ಯಾರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

(ಮುಗಿಯಿತು) •



ಶಿಶುವಿನ ಉಡುಗೆ-ತೊಡುಗೆ

ಕಣ್ಣು ಕೋರೈಸುವ ಬಟ್ಟೆಗಿಂತಲೂ ಮಗು ಆರಾಮದಾಯಕ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಧರಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಉಡುಪು ಅದರ ಕೊರಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸದಿರಲಿ. ಸೆಕೆ ತರುವ ದಪ್ಪನೆಯ ಉಡುಪುಗಳು ಬೇಡ. ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿಯಾಡುವ, ಮಗು ನಿರಾಳವಾಗಿ ಉಸಿರುಬಿಡಲು, ಅತ್ತಿತ್ತ ಓಡಾಡಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

● ಸಿದ್ದಾರ್ಥಿ

ಮಗುವಿನ ಬಟ್ಟೆಬರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರದ ಹೆತ್ತವರೇ ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಮಗು ಹುಟ್ಟುವ ಮುನ್ನವೇ ಬಟ್ಟೆಬರೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇದೇನೂ ಅತಿಶಯ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ಬರವನ್ನೇ ಅತೀವ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಸಿದ್ಧತೆಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸಂತೋಷ, ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಮನೆಗೊಂದು ಮಗು ಬರಲಿದೆ ಎಂಬ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ಅವರು ಈ ರೀತಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಒಂದು ಸಹಜ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ.

ನೀವು ಕೂಡಾ ಅಂತಹ ಹೆತ್ತವರು ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಮಗು ವೇಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಒಮ್ಮೆಗೇ ಪೇರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಉಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಗು ಬಹಳ ದಿನ ತೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಹಳ ಸಂಖ್ಯೆಯ, ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರ ಶೈಲಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿ ಸುರಿಯುವ ಮುನ್ನ ಒಂದು ಬಾರಿ ಯೋಚಿಸಿ, ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ.

ಆದರೆ, ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟೇ ಇರಲಿ, ಉಡುಗೆ-ತೊಡುಗೆಗಳು ಧರಿಸಿದಾಗ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರಬೇಕು; ಧರಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗಬೇಕು, ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಗೆದು, ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಾಗಿರಬೇಕು.

ಉಡುಗೆಯ ಆಯ್ಕೆ

ಮಗುವಿಗೆ ಉಡುಗೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಖರೀದಿಸುವುದೇ ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಹು ಉತ್ಸಾಹದ ಕೆಲಸ. ವಿಶೇಷ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಖರೀದಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ವ್ಯಯ ಮಾಡುವ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಪುಟ್ಟ ಮಗು ಅತ್ತಿತ್ತ ಓಡಾಡದು. ಮಗು ಕಣ್ಣು ಕೋರೈಸುವ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಆರಾಮದಾಯಕ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಮೊದಲಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಡಯಪರನ್ನು ಆರಿಸಿ. ಡಯಪರ್‌ನಿಂದ ತೇವ ಹೊರಬಂದು ತೊಂದರೆ ನೀಡಬಾರದು. ಒಳ ಉಡುಪುಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವಾದ್ದರಿಂದ ಆಗಾಗ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

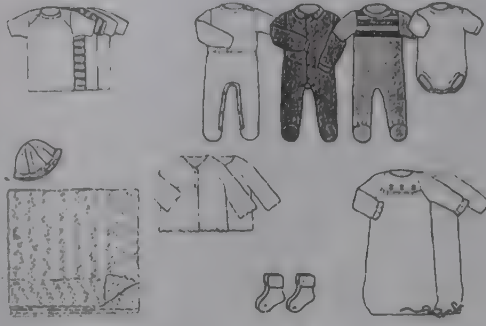
ಮಗು ಧರಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಉಡುಪು ಅದರ ಕೊರಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸದಿರಲಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಸೆಕೆ ತರಿಸುವ ದಪ್ಪನೆಯ ಉಡುಪುಗಳು ಬೇಡ. ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿಯಾಡುವ, ಮಗು ನಿರಾಳವಾಗಿ ಉಸಿರು ಬಿಡಲು, ಅತ್ತಿತ್ತ ಓಡಾಡಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಶೂಗಳ ಆಯ್ಕೆ

ಮಗು ನಡೆಯಲು ಕಲಿಯುವವರೆಗೆ ಶೂ ತೊಡಿಸುವ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ಪಾದಗಳ ಎಲುಬುಗಳು ಅದೆಷ್ಟು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತವೆಂದರೆ, ಮಗುವಿಗೇನಾದರೂ ಶೂ ತೊಡಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಅದು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಪಾದವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ದಿನವೂ ತೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಕಾಲ ಬೆರಳುಗಳ ಆಕಾರ ಬದಲಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಅತಿ ಚಳಿಯಿದ್ದಾಗ, ಅಥವಾ ಮಗು ಅಂಬೆಗಾಲಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಚಲಿಸುವಾಗ ಸಾಕ್ಸ್



ಅಥವಾ ಉಲ್ಲನ್ ಶೂಗಳನ್ನು ತೊಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನೆನಪಿರಲಿ, ಸಾಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ಉಲ್ಲನ್ ಶೂ ಮಗುವಿನ ಕಾಲನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಕೊಂಡಿರದಿರಲಿ. ಮಗು ತನ್ನ ಪಾದವನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಕದಲಿಸು ವಷ್ಟು ಜಾಗ ಅದರಲ್ಲಿರಬೇಕು.



ಶೂ ಖರೀದಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಶೂ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಮಗುವಿನ ಪಾದದ ಅಳತೆಯನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಅಂಗಡಿಯಾತ ತಾನೇ ತನ್ನ ಅಂದಾಜಿನ ಗಾತ್ರದ ಶೂ ಕೊಡುವ ಮುನ್ನ ನೀವೇ ಆ ಅಳತೆಯನ್ನು ನೀಡಿ. ಅಂಗಡಿಯಾತ ತನ್ನ ಅಂದಾಜಿನ ಮೇರೆಗೆ ತಂದ ಶೂ ಮಗುವಿನ ಕಾಲಿಗೆ ಹೊಂದದಿದ್ದಾಗಲೂ ಹೊಂದುತ್ತದೋ ಎಂದು, ಕಾಲನ್ನು ತುರುಕಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಮಗುವಿಗೆ ತ್ರಾಸ ನೀಡುವುದೇಕೆ? ನೆನಪಿರಲಿ, ಮಗುವಿನ ಶೂ ಕಾಲಿಗೆ ಬಿಗಿಯಾಗದೆ, ಮಗು ಅದರೊಳಗೆ ಪಾದವನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವಷ್ಟು ಸ್ಥಳವಿರಲಿ. ಶೂವಿನ ಬಕ್‌ಲ್ ಅಥವಾ ಲೇಸ್ ಮಗುವಿನ ಪಾದವನ್ನು ಭದ್ರ ವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಶೂ ಧರಿಸಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಅದು ಪಾದ ದಿಂದ ಜಾರಿಹೋಗಬಾರದು.



ಶೂವನ್ನು ತೊಟ್ಟು, ಮಗು ಎದ್ದು ನಿಂತು ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ನಡೆಯುವಾಗ ಪಾದ ನೋಯುವುದಾಗಲಿ, ಬೆರಳುಗಳು ಮಡಚಿಕೊಳ್ಳುವು ದಾಗಲಿ ಆಗಬಾರದು. ಹೊರಹೋಗುವಾಗ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಓಡುವಾಗ ಲೆದರ್ ಶೂ ಉತ್ತಮ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ರಬ್ಬರ್ ಬೂಟುಗಳು, ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಚಪ್ಪಲಿಗಳು ಸೂಕ್ತ. ಕ್ಯಾನ್ವಾಸ್ ಶೂಗಳನ್ನು ತೊಡಿ ಸುವುದರಲ್ಲೇನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ.

ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ಮಗು ಘನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ನಡೆಯಲು ಆರಂಭಿಸಿ ದಾಗ ಉಡುಪು ಬಹುಬೇಗನೆ ಕೊಳೆಯಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾಮೂಲು ಒಗೆತಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ಮಾಸದಂತಹ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನೇ ಕೊಳ್ಳಿ, ಮಕ್ಕಳ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬಹುದು.

ಉಡುಪು ತೊಡಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಳಚುವಿಕೆ

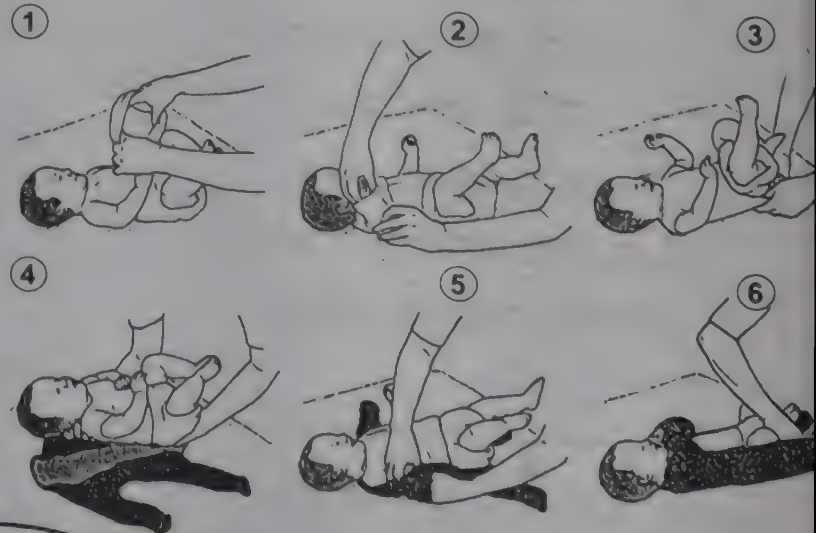
ಮೊದಲ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಉಡುಪನ್ನು ಆಗಾಗ ಬದಲಿಸಬೇಕಾದೀತು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಿಸುವುದು ನಿಮಗೆ ಕಷ್ಟವಾದೀತಾದರೂ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪುಟ್ಟ ಹಸುಳೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾಗಿರುವಾಗ ಅದರ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಅಂಗಿ ತೊಡಿಸಲು ಭಯವಾದರೂ ಸಹನೆಯಿಂದ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ತೊಡಿಸಿ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಮಗುವಿಗೆ ಅಂಗಿ ತೊಡಿಸು ವಾಗಲಾಗಲಿ, ಕಳಚುವಾಗಲಾಗಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಸಮತಟ್ಟಾದ ಮೇಲ್ಮೈಯ ಮೇಲೆ (ಹಾಸಿಗೆ ಅಥವಾ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಸಿ) ಮಲಗಿಸಿ. ಮಗುವಿನ ಹಾಸಿಗೆ ಮತ್ತು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಸಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸು ವಾಗಲೂ ಇದೇ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಿ. ಮಗು ಮಲಗಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಖಾಲಿಯಿದ್ದು, ನೀವು ಆರಾಮವಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಿಸು ವುದು, ಕಳಚುವುದು ಮಾಡಬಹುದು. ಮಗುವಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಳಚುವುದು ಯಾವತ್ತೂ ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಂಗಾಳಿ ಅದರ ಬರಿಮೈಯನ್ನು ಸೋಕಿದ ಅದಕ್ಕೆ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಚ್ಚನೆ ಮೈಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಬಟ್ಟೆಯ ಕಳಚಿದ ತಕ್ಷಣ ಮಗುವಿಗೆ ಅಭದ್ರತೆಯ, ಅಸುರಕ್ಷತೆಯ ಭಾವ ಕಾಡುತ್ತ ಅದಕ್ಕೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಕಳಚಿದ ಕೂಡಲೇ ಮಗು ಅಳುತ್ತದೆ.

ಉಡುಪು ತೊಡಿಸುವುದು

1. ಮಗುವನ್ನು ಸಮತಟ್ಟಾದ ಮೇಲ್ಮೈ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ. ಡಯಪ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ಮೊದ ಅದನ್ನು ಬದಲಿಸಿ. ಬನಿಯನ್‌ನಂತಹ ಒಳ ಅಂಗಿಯನ್ನು ತೊಡಿಸ ದಾದರೆ, ಅದನ್ನು ಅದರ ಕೊರಳಪಟ್ಟಿಯವರೆಗೆ ಮಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಎತ್ತಿ, ಬನಿಯನನ್ನು ತಲೆಗೆ ತೂ ಅಂಗಿಯ ತೋಳು ಭಾಗವನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ, ಮಗುವಿನ ತೋಳನ್ನು ಮೆ ಅದರೊಳಗೆ ತೂರಿಸಿ. ಇನ್ನೊಂದು ತೋಳಿಗೂ ಅದೇ ವಿಧಾನ ಅನುಸ
3. ನಂತರ ಅಂಗಿಯನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯೆಡೆಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ತೊ ಬೇಕಾದ ಉಡುಪನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಉಡುಪನ್ನು ತೊಡಿಸಲು ಪಡಿಸುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೊಂದು ಕಣ್ಣಿರಲಿ.
4. ಇಲ್ಲಿ ಆಯ್ದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಮಗುವನ್ನು ಕೊರಳಿನಿಂದ ಪಾ ವರೆಗೂ ಮುಚ್ಚುವಂಥ ಉಡುಪನ್ನು. ಇದು ಉದಾಹರಣೆ ಮಾತ್ರ. ಅ ನಡುವಿನ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು, ಅದನ್ನು ಸಮತಟ್ಟಾದ ಮೇಲ್ಮೈ ಮೇ ತೊಡಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಹಾಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಮಗುವ ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ. ಈಗಿನ್ನು ಮುಂದಿನ ಕೆಲಸ ಸುಲಭ.



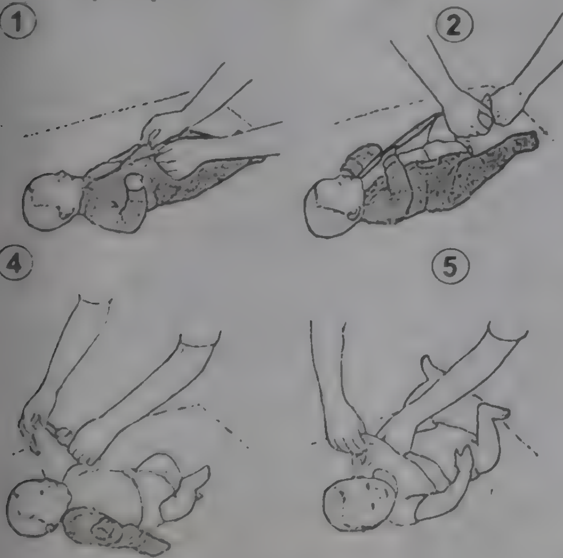
ಬಲಭಾಗದ ತೋಳನ್ನು ಮಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮಗುವಿನ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಅದರೊಳಗೆ ತೂರಿಸಿ, ಹೊರಗೆಳೆಯಿರಿ. ಇನ್ನೊಂದು ತೋಳಿಗೂ ಇದೇ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಿ.

ಉಡುಪಿನ ಕಾಲಿನ ಭಾಗದೊಳಗೆ ಮಗುವಿನ ಕಾಲನ್ನು ಮೆಲ್ಲನೆ ತೂರಿಸಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಸಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿಗೂ ಇದೇ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಿ, ಉಡುಪಿನ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ.



ಉಡುಪು ಕಳಚುವುದು

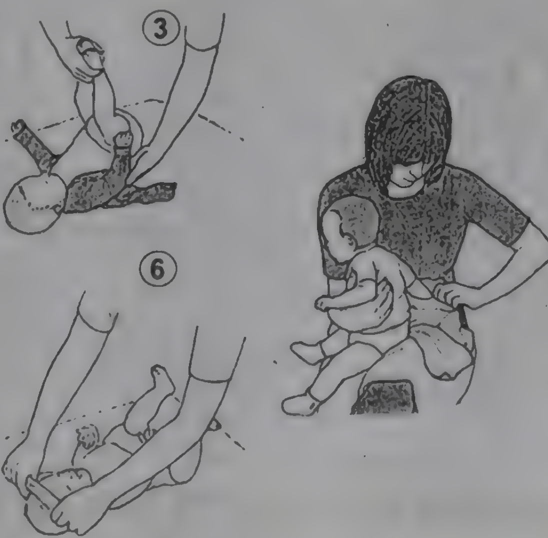
1. ಹಿಂದಿನಂತೆ ಮಗುವನ್ನು ಸಮತಟ್ಟಾದ ಮೇಲ್ಮೈ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ, ಮುಂಬಾಗದ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ.
2. ಡಯಪರನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಡಯಪರನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬದಲಿಸಿ.
3. ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ. ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಉಡುಪನ್ನು ಮಗುವಿನ ಪೃಷ್ಠದಿಂದ ಮೆಲ್ಲನೆ ಕೊರಳಿನ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಜಾರಿಸಿ.
4. ಮೆಲ್ಲನೆ ಉಡುಪಿನೊಳಗಿನಿಂದ ಒಂದು ಕೈಯನ್ನು ಜಾರಿಸಿದ ಬಳಿಕ, ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ಜಾರಿಸಿ. ನಂತರ ಮಗುವನ್ನು ಮೆಲ್ಲನೆ ಎತ್ತಿ, ಉಡುಪನ್ನು ಬೆನ್ನಿನಡಿಯಿಂದ ತೆಗೆದುಬಿಡಿ.



5. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವಿಗೆ ಬನಿಯನ್ ತೊಡಿಸಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕೊರಳಿನೆಡೆಗೆ ಸುರುಳಿ ಸುತ್ತಿ ಮೇಣಕೈಯನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಬನಿಯನನ್ನು ತೋಳಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿ, ಮೆಲ್ಲನೆ ಮಗುವಿನ ಕೈಯಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಗೂ ಇದೇ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಿ. ಬನಿಯನನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಸುರುಳಿ ಸುತ್ತಿದಂತೆ ಹಿಡಿದು, ತಲೆಯಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ. ಹೀಗೆ ತಲೆಯ ಮೂಲಕ ಬನಿಯನನ್ನು ಜಾರಿಸುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಮುಖಕ್ಕೆ ತಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಮಗುವಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಿಸುವಾಗಲಾಗಲಿ, ಕಳಚುವಾಗವಾಗಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಹಿಡಿದು, ನಾಜೂಕಾಗಿ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಒರಟೊರಟಾಗಿ ಹಿಡಿದು, ಅವಸರವಸರವಾಗಿ ಅಂಗಿ ಕಳಚಿದರೆ ಅಥವಾ ತೊಡಿಸಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಅದರ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬಂದಾಗ, ಮಗುವನ್ನು ಮಡಿಲಲ್ಲೇ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿ, ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಿಸುವ/ ಕಳಚುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳ್ಳಿರಿಸುವಾಗ ನೀವು ಕಾಲ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಹಾಕಿ ಕುಳಿತರೆ ಮಗುವಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗು



ತ್ತದೆ. ಚಕ್ಕಂಬಕ್ಕ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತು, ಮಗುವನ್ನು ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿಯೂ ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸುವುದಿದ್ದರೂ ಮಗು ಕುಳಿತಿರುವ ಅಥವಾ ಮಲಗಿರುವ ಭಂಗಿ ಆರಾಮವಾಗಿರುವುದು ಅವಶ್ಯ. ●

(ಮುಂದಿನ ಕಂತು: ಶಿಶುಗಳ ಉಡುಗೆ-ತೊಡುಗೆ ಭಾಗ-2)

ಜೀವನಾಡಿಯ ಹಳೆಯ ಸಂಚಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕಾಟವೇ?

ಜೀವನಾಡಿಯ ಹಳೆಯ ಸಂಚಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ-ಇಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಈಗ ಸಿಹಿ ಸುದ್ದಿ. 2001-2002ನೇ ಸಾಲಿನ ಯಾವುದೇ ತಿಂಗಳ ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀವೀಗ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಬಾಗಿಲಿಗೆ ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅದೂ ಮೂಲ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ! ಅಂಚೆವೆಚ್ಚ ನೀಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ!!

ಹಳೆಯ ಸಂಚಿಕೆಗಳು - ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಮಾಹಿತಿ

ಜನವರಿ-2001
* ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ
* ಫೋಬಿಯಾದ ನಿಗೂಢ ಜಗತ್ತು
* ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ
* ಜೀರ್ಣಮಂಡಲದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಫೆಬ್ರವರಿ-2001
* ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಕೀಟಖಾದ್ಯ
* ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ....
* ನಮಗೆ ಕೊಬ್ಬು ಬೇಕೆ?
* ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್: ರೋಗ-ಬಹುಬೇಗ

ಮಾರ್ಚ್-2001
* ಪುರುಷತ್ವದ ಸಾರ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರಾನ್
* ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ಬೆಚ್ಚಬೇಡಿ - ಎದುರಿಸಿ ಗೆಲ್ಲಿ
* ಮಧುಮೇಹ: 12 ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು
* ಕ್ಷೌರಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ

ಏಪ್ರಿಲ್-2001
* ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಏಕೆ?
* ನವಜಾತ ಶಿಶು: ಕೆಲ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು
* ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
* ಕೆಮ್ಮು-ಕಫ

ಮೇ-2001
* ದೇಹ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಹೇಗೆ?
* ಯಾವ ರೋಗಿ-ಯಾವ ಜ್ಯೂಸ್?
* ಪುರುಷತ್ವ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದ್ಹೇಗೆ?
* ಕಾಮಾಲೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು!

ಜೂನ್-2001
* ಮುಟ್ಟು-ಲೇಖನಮಾಲೆ ಆರಂಭ
* ಮೂರ್ಛೆರೋಗ
* ಬಂಜೆತನ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು
* ಹದಿಹರೆಯ: ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಜುಲೈ-2001
* ಬೊಜ್ಜು: ಕರಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?
* ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆ
* ಕೆಮ್ಮು-ದಮ್ಮು
* ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾತೃತ್ವ

ಆಗಸ್ಟ್-2001
ಈ ಸಂಚಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್-2001
* ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು * ಗಂಡಿಗೆ ವಕ್ಕರಿಸಿದ ಹೆಣ್ಮೊಲೆ
* ಬಿಳಿಸೆರಗು
* ತ್ವಚೆ: 17 ಭ್ರಮೆಗಳು
* ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ ಪೋಷಣೆ

ಅಕ್ಟೋಬರ್-2001
* ರೇಬಿಸ್ * ಕೃತಕ ಕೀಲು ಜೋಡಣೆ
* ಪರಾವಲಂಬಿಗಳು
* ಋತುಚಕ್ರದ ಅಸಮರ್ಪಕತೆ
* ಕೈಯಲ್ಲಿ ಏನೇನಿದೆ?

ನವೆಂಬರ್-2001
* ಔಷಧಿ: ಹೇಗಿಡಬೇಕು?
* ರಾಗದಿಂದ ರೋಗ ದೂರ
* ನೋವು ನೂರೆಂಟು: ಪರಿಹಾರ
* ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಪೂರಕ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು

ಡಿಸೆಂಬರ್-2001
* ನಮಗೇಕೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ?
* ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂಚಿನ ಬವಣೆ
* ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
* ಭ್ರಮೆಯೇ ನಿಜವೆಂದುಕೊಂಡರೆ...

ಜನವರಿ-2002
* ಶಾಕ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್
* ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ
* ಬಿಳಿಸೆರಗು
* ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಫೆಬ್ರವರಿ-(ಬೆಲೆ ರೂ.12)
* ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಸಿಯುವುದೇಕೆ?
* ಮಧುಮೇಹ 9 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
* ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್
* ತಲೆನೋವು-ಕಿರುಪುಸ್ತಿಕೆ

ಮಾರ್ಚ್-2002
* ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಮೊದಲು-ನಂತರ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?
* ಸ್ವಪ್ನ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ * ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ
* ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ಏಪ್ರಿಲ್-2002
* ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಆಹಾರ ವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರ * ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು
* ಹಸ್ತಮೈಥುನ ತಪ್ಪೆ?
* ಹೃದಯ ಕಾಳಜಿ ಹೇಗೆ?

ಮೇ-2002
* ಸ್ತ್ರೀ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಮ ವೈರಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
* ಸರ್ವಜ್ಞನ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳು
* ಮನೋಲ್ಲಾಸಕ್ಕೆ ಮಸಾಜ್ * ಗೊರಕೆ ಏಕೆ?
* ಹೃದಯಾಘಾತ-ಹೃದಯಸ್ತಂಭನ

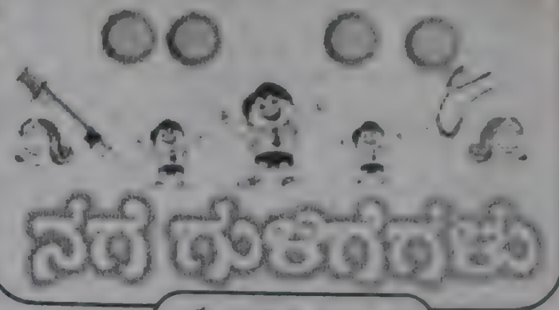
ಜೂನ್-2002
* ತನುಮನದ ಶಕ್ತಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? * ವೀರ್ಯ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣು
* ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತು
* ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ-ಸಂಚಿಕೆಗೆ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗ : ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

ಜೀವನಾಡಿ ಈಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಕನ್ನಡಿಗರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಗಾತಿ

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಸಂಚಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಯಾವ-ಯಾವ ಸಂಚಿಕೆಗಳು ಬೇಕೋ ಅವಕ್ಕೆ ತಲಾ 10 ರೂ.ನಂತೆ ಹಣ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಿ. ಡಿ.ಡಿ. ಕಳಿಸುವವರು **ದಿಕ್ಸೂಚಿ (ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ) ಪ್ರೈ. ಲಿ.** ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಂದಾಯವಾಗುವಂತೆ ತೆಗೆಸಬೇಕು. ಎಂ.ಓ.ಹಣವನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ರವಾನಿಸಿ.

ಜೀವನಾಡಿ, ನಂ. 122, ವೈ 3ನೆ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್ ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 10.



ಎಸ್. ವಿ. ಕುಮಾರ್



ಶಿಕ್ಷೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡೋಕೆ

ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿ : "ಏನಪ್ಪಾ, ನೀನೇಕೆ ನಿನ್ನ ೊದಲ್ನೇ ಹೆಂಡ್ತೀ ಬಿಟ್ಟು, ಎರಡನೇ ಮದ್ವೆ ಾಡ್ಕೊಂಡಿದ್ದು?

ಅಪರಾಧಿ : "ಮರಣದಂಡನೆ ಶಿಕ್ಷೆಯಿಂದ ಾರಾಗಲು ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಜಂಪ್ ಮಾಡ್ದ ್ವಾಮಿ..."

ನನ್ನಾಸೆಗೆ

ಜಡ್ಜ್ : "ಏನಪ್ಪಾ, ನೀನು ನಿರಪರಾಧಿ ಅಂತ ತೀರ್ಪುಕೊಟ್ಟು ನಿನ್ನನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದ್ರ, ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಕ್ಷೆ ಪಡ್ಕೊಂಡವನ ಹಾಗೆ ನೋವು ಅನುಭವಿಸ್ತಾ ಇದ್ದೀಯಲ್ಲಾ".

ಅಪರಾಧಿ: "ಮತ್ತಿನ್ನೇನು ಸ್ವಾಮಿ, ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದಿವ್ಸ ಜೈಲ್‌ಲ್ಲಿ ಹಾಯಾಗಿದ್ದು, ಇಲ್ಲಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ರಾಜಕೀಯಕ್ಕೆ ದುಮುಕಬೇಕು ಅಂದ್ಕೊಂಡಿದ್ದ, ನನ್ನಾಸೆಗೆ ಮಣ್ಣಾಕಿಬಿಟ್ರೆಲ್ಲಾ...?"



ಕೋಪ

ಶ್ಯಾಮಣ್ಣ : "ಅದೇನ್ ಚಂದ್ರಣ್ಣ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ಒಂಥರಾ ಇದ್ದೀಯಾ? ಮನೇಲೇನಾದ್ರೂ ಕಿರಿಕಿರಿನಾ?"

ಚಂದ್ರಣ್ಣ : "ಹೂಂ ಚಂದ್ರಣ್ಣ, ಮನೇಲಿ ಮಕ್ಳು ಕೆಟ್ಹೋಗ್ತಾರೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಓದ್ಕೊಳ್ಳೋದಿಲ್ಲಾ, ಯಾವಾಗ್ ನೋಡಿದ್ರೂ ಟೀವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಳಾದ ಚಾನೆಲ್‌ಗಳ್ನ ನೋಡ್ತಾರೆ ಅಂತೇಳಿ ಒಂದೆರಡು ಚಾನೆಲ್‌ಗಳ್ನ ಕಿತ್ತು ಹಾಕಿದ್ದೆ"

ಶ್ಯಾಮಣ್ಣ : "ಕೋಪ ಮಾಡ್ಕೊಂಡು ಮಕ್ಕೇನಾದ್ರೂ..."

ಚಂದ್ರಣ್ಣ : "ಇಲ್ಲ ಇಲ್ಲ, ಆದ್ರೇ ನಮ್ಮಜ್ಜಿ ಕೋಪ ಮಾಡ್ಕೊಂಡು ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ದಾಳೆ...."

ಸತ್ಯಾಗ್ರಹ

ಮಂತ್ರಿ: "ಸೆಕ್ರೆಟ್ರಿ, ನಾಳೆ ಏನೇನ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಿದೆ?"

ಸೆಕ್ರೆಟರಿ : "ಸಾರ್, ನಾಳೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ವಿಧಾನ ಸೌಧದ ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಉಪವಾಸ ಸತ್ಯಾಗ್ರಹವಿದೆ".

ಮಂತ್ರಿ : "ಹಾಗಾದ್ರೆ ನಾಳೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಐದು ಗಂಟೆಗೆಲ್ಲಾ ಟಿಫನ್ ರೆಡಿ ಮಾಡೂಂತಾ ಮನೇಲಿ ಹೇಳ್ಬಿಡ್ರಿ!"

ಮಾತು ಕೇಳೋದೇ

ಹೆಂಡತಿ: "ರ್ರೀ ಏನ್ರಿ..... ಇವತ್ತು ಅದ್ಯಾವ್ದೊ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾತಾಡ್ತೀರಂತಲ್ಲಾ? ನಾನೂ ಬರ್ತೀನಿ ಕಣ್ರಿ...."

ಗಂಡ : "ಬೇಡಾ ಮಹಾತಾಯಿ, ದಯವಿಟ್ಟು ನೀನು ಮನೇಲೇ ಇರು. ಅಲ್ವೆ ಮನೇಲೇ ನೀನು ನನ್ನ ಮಾತನ್ನ ಕೇಳೋದಿಲ್ಲ, ಇನ್ನು ಆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಬಂದು ನನ್ನ ಮಾತು ಕೇಳ್ತೀಯಾ?

ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞ

ಶಂಕರಪ್ಪ: "ಅಲ್ಲಯ್ಯಾ ಸೋಮಣ್ಣ, ಆ ಡಾಕ್ಟ್ರು ಬರೀ ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್ ಅಂತಾ ಆಗ್ಲಿಂದ ಬಡ್ಕೋತಾನೇ ಇದ್ದೀನಿ, ನೀನೇನೋ ಚೈಲ್ಡ್ ಸ್ಪೆಷಲಿಸ್ಟ್, ಸ್ಪೆಷಲಿಸ್ಟು ಅಂತಾನೇ ಇದ್ದೀಯಲ್ಲಯ್ಯ?"

ಸೋಮಣ್ಣ : "ನಾನು ಹೇಳ್ತೀರೋದು ನಿಜ ಶಂಕ್ರಣ್ಣ, ಆ ಡಾಕ್ಟ್ರಿಗೆ ಒಂಬತ್ತು ಜನ ಮಕ್ಕಳು, ಅದಕ್ಕೆ ಅವ್ರನ್ನ 'ಚೈಲ್ಡ್ ಸ್ಪೆಷಲಿಸ್ಟ್' ಅಂತಾ ಕರೆಯೋದು".

ಭಯ ಪಡಬೇಡಿ

ಒಬ್ಬ : "ಏನ್ ಸ್ವಾಮಿ, ಬಹಳ ಗಾಬ್ರಿ ಪಟ್ಕೊಂಡು ಹೋಗ್ತಿದ್ದೀರಾ, ಎಲ್ಲಿಗೊರಟ್ರಿ....?"

ಮತ್ತೊಬ್ಬ: "ಪೊಲೀಸ್ ಸ್ಟೇಷನ್‌ಗೆ, ನನ್ಮಗ ಎರಡು ದಿನದಿಂದ ನಾಪತ್ತೆಯಾಗ್ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ..."

ಒಬ್ಬ: "ಅಯ್ಯೋ ಕಂಪ್ಲೆಂಟು ಅದೂ ಇದೂ ಅಂತಾ ಯಾಕೆ ಸುಮ್ನೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸ್ಕೊಳ್ತೀರಾ ಯಜಮಾನ್ರೆ, ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಸೇಫಾಗಿರ್‍ತಾನೆ, ಯಾಕಂದ್ರೆ... ಎರಡು ದಿನದಿಂದ ನನ್ನ ಮಗಳೂ ನಾಪತ್ತೆಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ".

ನನಗಾಗೋಲ್ಲ

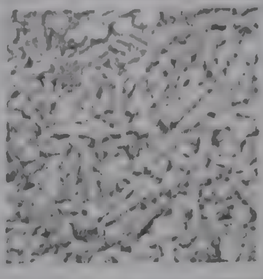
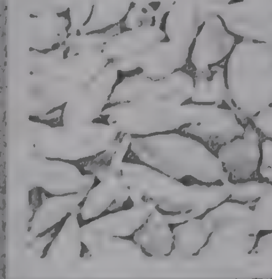
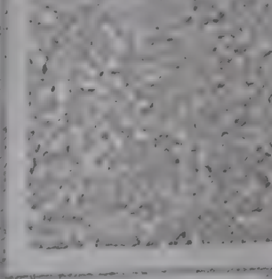
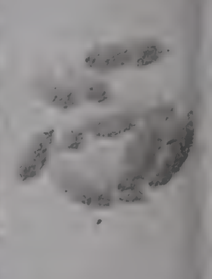
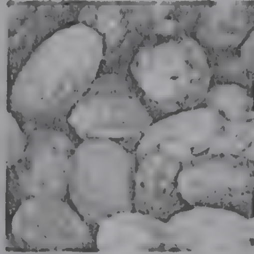
ಒಬ್ಬ : "ಸಾರ್, ದಯವಿಟ್ಟು ಏನೂ ತಿಳ್ಕೋಬೇಡಿ. ಒಂದ ನೂರು ರೂಪಾಯಿ ಸಾಲ ಕೊಡ್ತೀರಾ...?"

ಮತ್ತೊಬ್ಬ : "ನೋಡಪ್ಪ, ಸಂಖ್ಯಾಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದನೇ ನಂಬರ್ ನನ್ಗೆ ಆಗಿ ಬರೋಲ್ಲ"

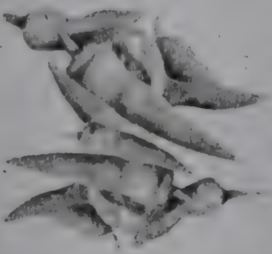
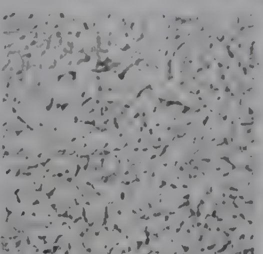
ಒಬ್ಬ: "ಹೋಗ್ಲಿ, ಐವತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಕೊಡಿ ಸಾರ್".

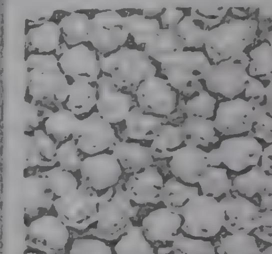
ಮತ್ತೊಬ್ಬ: "ಮೊದ್ಲು ಒಂದು ಮಾತಾಡೋದು, ಆಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮಾತಾಡೋವ್ರನ್ನ ಕಂಡ್ರೆ ನನ್ಗೆ ಹಿಡಿಸೊಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ಸಾಲ ಕೊಡಲ್ಲ...."



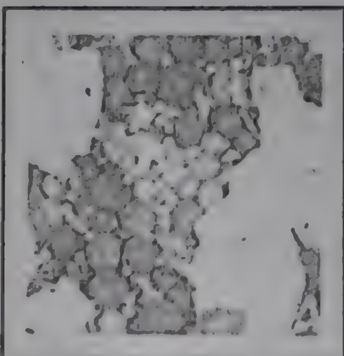
ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೊಂದು ಔಷಧೀಯ ಕಪಾಟು




ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ವಾತನಿವಾರಕ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ವಾಯುವನ್ನು ಅವು ತೇಗು ಮತ್ತು ಅಪಾನವಾಯುವಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರದೂಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಾಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಪೂತಿನಾಶಕ ಗುಣವೂ ಇರುವುದರಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಹಿತಕರ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅದು ಕ್ರಮೇಣ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಎಂ.ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮಣಾಚಾರ್



ನಾವು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ? ಹಾಗೆಂದೇ ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯ ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಿಯರು ಮನೆಮಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಅರಿತು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಾಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಕೈಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಿಧಿಸಿ, ರೋಗವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಿ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದ'ರಿಂದ ಅವು ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ರುಚಿ ಮೊಗ್ಗುಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಜೊಲ್ಲು ರಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ, ಅಮೈಲೀಸ್ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದ ತುಣುಕುಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಾಣುಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಇವು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ.

ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ವಾತ ನಿವಾರಕ ಗುಣಗಳಿರುವದರಿಂದ ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ವಾಯುವನ್ನು ಅದು ತೇಗು ಮತ್ತು ಅಪಾನ ವಾಯುವಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರದೂಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಾಂಬಾರು ಪದಾ[rthagaLi]ಗಳಿಗೆ ಪೂತಿನಾಶಕ ಗುಣವೂ ಇರುವುದರಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಹಿತ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅದು ಕ್ರಮೇಣ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಅರಿಶಿನ: ಇದು ಜಠರೋತ್ತೇಜಕ, ವಾತಹರ, ಶಕ್ತಿದಾಯಕ, ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀ ಕಾ
ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಮತ್ತು ಪೂತಿನಾಶಕ ಗುಣ ಹೊಂದಿವೆ. ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಬಿಸಿ ಹಾಲಿ
ಕದಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರ ಹೊಗೆ ಆಘ್ರಾಣಿಸಿ
ಗಂಟಲು ಹುಣ್ಣು ಮತ್ತು ನೆಗಡಿ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದ
ಅರಿಶಿನಪುಡಿ, ಅದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿಹಾಲಿ
ಕರಗಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಜ್ವರ ನೆಗಡಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಡಿಬು ರೋಗದಿ
ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಅ
ಮುಲಾಮು ತಯಾರಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಶಮನ ವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂಗು: ಇಂಗು ರುಚಿಕಾರಕ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಇ
ಸುಗಂಧವೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಅಡಿಗೆ ರುಚಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂ
ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ 'ಗಳ
ಇಂಗಿನಿಂದ ದೊರಕುವ ತೈಲಕ್ಕೆ ಜೀವನಿರೋಧಕ ಗುಣವಿದ್ದು, ಇದು ಜೀವಾಣು
ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇಂಗಿಗೆ ಶಾಮಕ ಗುಣವೂ ಇರುವುದರಿ
ಅದನ್ನು ಹೃದ್ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೆ
ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಂಗನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್
ಮಾಡಿ ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಬಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ಶ
'ವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಗನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿ ಬ
ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುನೋವು ಸಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಗು
ಲವಂಗವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ತೆಗೆದು ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯ
ದರಿಂದ ಬಾಣಂತಿಯ ಎದೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳುವುದುಂಟು.

ಏಲಕ್ಕಿ: ಇದು ಉತ್ತೇಜಕರ, ವಾತಹರ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ
ಹೊಂದಿದೆ. ಶುಂಠಿ ಲವಂಗ ಮತ್ತು ಬಡೇಸೋಂಪನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ
ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗ
ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಪಿತ್ತದಿಂದುಂಟಾಗುವ ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸ್ವಲ್ಪ

ಜಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತೆಗೆದ ಕಷಾಯದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ರಿಂಜೈಟೀಸ್ (ಗ್ರಸನೀ ಉದ್ರೇಕ) ಗಂಟಲು ಹುಣ್ಣು, ಗಡಸುಧ್ವನಿ ಈ ಂದರೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆಗೆ ಚಿರಪರಿಚಿತವಾದ ಷವೈದ್ಯವೆಂದರೆ - ಏಲಕ್ಕಿ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿದ ಕಷಾಯ, ಅಥವಾ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ರಿಸಿದ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟೀ ಏಲಕ್ಕಿಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕರಿಮೆಣಸು (ಕಾಳು ಮೆಣಸು): ಇದು ಉತ್ತೇಜಕರ, ವಾತಹರ ಮತ್ತು ರ್ಣಕಾರಿ. ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಿಸಲು ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಹಿಡಿ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತ್ತು ಕುದಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ, ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಕುಡಿಯುವು ಳ್ಳೆಯದು. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮತ್ತು ಮೇಹ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕರಿ ಮೆಣಸನ್ನು ಡೇಸೋಂಪನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವು ಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ತ್ತು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿದರೆ ಒಣಕೆಮ್ಮು ತ್ತು ಕಫ ಶಮನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ: ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜಗಳಿಗೆ ವಾತಹರ ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ ತ್ತಿದಾಯಕ, ಜಠರೋತ್ತೇಜಕ, ಪಿತ್ತನಿರೋಧಕ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜದ ಜೊತೆಗೆ ಏಲಕ್ಕಿ, ಬಡೇಸೋಂಪು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತೆಗೆದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣ, ವಾಂತಿ, ವಾತ ತ್ತು ಕರುಳಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜದ ರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಾಯಿಹುಣ್ಣು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವಾಗ ಉರಿಯುಂಟಾದರೆ ಎರಡು ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು

ಜೀರಿಗೆ: ಇದು ಉತ್ತೇಜಕ, ವಾತಹರ, ಜಠರೋತ್ತೇಜಕ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ೀರಿಗೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿ ಲ್ಲೋ ಬಿಸಿಹಾಲಿನಲ್ಲೋ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಉದರಕ್ಕೆ ಂಬಂಧಿಸಿದ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ೋಳು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹಿಂಡಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು 4-5 ಏಲಕ್ಕಿ ೀಜಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ವಾಂತಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಜೀರಿಗೆ ಸಮಪ್ರಮಾಣ ಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ 10 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ರೆಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಪ್ರತಿದಿನ 2-3 ಬಾರಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಗುಣವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ದಿನ ತುಂಬುತ್ತಿದ್ದಾಗ 2-3 ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಮುಂಚೆಯೇ ಂದು ಕಪ್ ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಹಾಲು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಸುಖಪ್ರಸವವಾಗುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ತಾಯಿಯ ದೆಹಾಲು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ: ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಗೆ ಸ್ತಂಭಕ, ಉತ್ತೇಜಕ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕಾರಕ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಲ್ಚಿನ್ನಿ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಕರಿಮೆಣಸಿನೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಆ ಕಷಾಯ ನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಗಂಟಲುನೋವು, ನೆಗಡಿ, ಮಲೇರಿಯಾ ವುಗಳಿಗೆ ಶಮನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧಾರಣ ನೆಗಡಿ, ಅಜೀರ್ಣ ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ, ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅರ್ಧಕಪ್ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆಮಶಂಕೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ: ಇದಕ್ಕೆ ಬಲಕಾರಕ, ವಾತಹರ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ ಮತ್ತು ಜಠರೋತ್ತೇಜಕ ಗುಣಗಳಿವೆ. ವಾಯು, ಅಜೀರ್ಣ, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಶ್ವಾಸ ಸಂಬಂಧದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಮೂತ್ರಪೀಡೆ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ಗಳ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸಲು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ತೊಳೆಯೊಂದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜಂತುಹುಳು ಮರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತೊಳೆಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಉಬ್ಬಸರೋಗ ಗುಣವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಜೆ ಹೊತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆ, ನೊಣ ಮತ್ತು ಇತರ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಇದರ ವಾಸನೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲಾರದೆ ಹೊರಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಮೆಂತ್ಯ: ಮೆಂತ್ಯವು ವಾತಹರ, ಜೀರ್ಣಕಾರಕ, ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಮೆಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಡಯಾಸ್‌ಜೆನಿನ್ ಎಂಬ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡಲ್ ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂತಃಸ್ರಾವಗಳ ಮತ್ತು ಓರಲ್ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಎರಡು ಸ್ಪೂನ್‌ನಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆಮಶಂಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತಭೇಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಕುದಿಯುವ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಮುಖದ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಶುಂಠಿ: ಶುಂಠಿಗೆ ವಾತಹರ, ಉತ್ತೇಜಕ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ, ಶೋಧಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅದು ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ವಾಯು ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಹಸಿಶುಂಠಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಅದರ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲೋ ಹಾಲಿನಲ್ಲೋ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತೆ. ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ರಸ, ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚ ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಎಂಟು ಟೀ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರವೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಣಶುಂಠಿ ಪೂರ್ಣವನ್ನು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಣಶುಂಠಿ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ಹಾಲು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ವಾತ, ಕೀಲು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ●

ವಿಳಾಸ:
25, "ವಿಶ್ವರೂಪ" (ಮಹಡಿ) 5ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 14ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ,
ಜಯನಗರ, ಮೈಸೂರು - 570 014

ಮಹಾದೇವಿ ಅಕ್ಕನ ವಚನದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ

ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಮಹಾದೇವಿ ಅಕ್ಕ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಶಿವಶರಣೆ. ಆಕೆ ಬರೆದ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ, ಭಕ್ತಿ, ಜ್ಞಾನ ನೀತಿಗಳು ತುಂಬಿವೆ. ಈ ವಚನಗಳ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಪಂಡಿತರು ಹಲವಾರು ಶರಣರು ಹಾಗೂ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಸಮೃದ್ಧ ಸಾಹಿತ್ಯ ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಅಕ್ಕ ಮಹಾದೇವಿ ತನ್ನ ಕೆಲವು ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾಳೆ. ಅಕ್ಕ ತನ್ನ ಒಂದು ವಚನದಲ್ಲಿ "**ಲೋಕದ ಚೇಷ್ಟೆಗಳಿಗೆಲ್ಲ ರವಿ ಮೂಲ**" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾಳೆ. ಈ ಮಾತು ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾತು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಗೆ ಭಾಷಾಂತರಿಸಿದರೆ "Solar Energy is the source for all energies in the world" ಎಂದಾಗಿ ಅದರ ಮೌಲ್ಯ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವ ಶಕ್ತಿಯೇ ಆಗಿರಲಿ ಅದರ ಮೂಲ ಸೂರ್ಯಕಿರಣ ಎನ್ನುವದು ಅಕ್ಕನ ಮಾತಿನ ತಾತ್ಪರ್ಯ.

ಆಕಳು ಹುಲ್ಲು ತಿಂದು ಹಾಲು ಕೊಡುವದು. ಇಲ್ಲಿ ಹುಲ್ಲು ಸೂರ್ಯ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಆಕಳು ಅದನ್ನು ತಿಂದು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಕಳ ಶಕ್ತಿ ಹಾಲಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹರಿಯುವ ನೀರು ಕೆರೆಗಳು ಸಹ ಸೂರ್ಯ ಶಕ್ತಿಯ ರೂಪಗಳೇ. ಸೂರ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮೋಡ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಮಳೆ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಪೃಥ್ವಿ ಸುತ್ತುವ ಚಂದ್ರ ಸಹ ಸೂರ್ಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಕಾಶ ದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಹಗಳು ಸಹ ಸೂರ್ಯನನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ.

ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಗಾಳಿಯ ಮೂಲವು ಸಹ ಸೂರ್ಯನೇ. ಇಂದು ನಾವು ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ ಸಹ ಸೂರ್ಯ ಮೂಲದಿಂದಲೇ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಅಕ್ಕ ಮಹಾದೇವಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ ಮುಗಿಸಿದ್ದಾಳೆ.

ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲು ನಾನು ಒಂದು ವಚನ ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಅದು ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ.

"ಆಹಾರವ ಕಿರಿದು ಮಾಡಿರಯ್ಯ
ಆಹಾರವ ಕಿರಿದು ಮಾಡಿರಯ್ಯ
ಆಹಾರದಿಂ ವ್ಯಾಧಿ ಹಬ್ಬಿ ಬಲಿಯುವುದಯ್ಯ
ಆಹಾರದಿಂ ನಿದ್ರೆ, ತಾಮಸ ಮೈ ಮರೆವು
ತಾಮಸದಿಂ ಅಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಿ ಕಾಯವಿಕಾರ ಮನೋವಿಕಾರ
ಭಾವವಿಕಾರ ಇಂದ್ರೀಯವಿಕಾರ
ವಾಯು ವಿಕಾರ ಇಂಥ ಪಂಚ ವಿಕಾರಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ
ಸೃಷ್ಠಿಗೆ ತವುದಾದ ಕಾರಣ ಕಾಯದ ಅತಿ ಪೋಷಣೆ
ಮೃತ್ಯು ಎಂದುದು.
ಜಪತಪ ಧ್ಯಾನ ಧಾರಣ ಪೂಜೆಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮದಿಂದ
ತನ ಮಾತ್ರವಿದ್ದರೆ ಸಾಲದೆ ತನುವ ಪೋಷಿಸು, ಆಸೆ
ವಿತಿತ್ವಕ್ಕೆ ವಿಘ್ನವೆಂದುದು, ತನು ಪೋಷಣೆಯಿಂದ
ತಾಮಸ ಹೆಚ್ಚಿ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ವಿರಕ್ತಿ ಹಾನಿ, ಅರಿವು ನಷ್ಟ,
ಪರವು ದೂರ, ನೀರಕೆ ನಿಲದಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ
ಚನ್ನಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನನೊಲಿಸ ಬಂದ ಕಾಯವ ಕೆಡಿಸದೆ
ಉಳುವ ಕೊಳ್ಳಿರಯ್ಯಾ".

ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಇದೊಂದು ಬಹುಮೂಲ್ಯ ವಚನ. ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕನು ಪ್ರಸಾದ ಕಾಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನ ದೇಹವ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ ಜ ತಿನ್ನುವದು ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅದು ತಪ್ಪು. ಅತೀ ಪೋಷಣೆಯಿ ಹಲವಾರು ವಿಕಾರಗಳು ಬಂದು ಕಾಯವು ಕ ವದಲ್ಲದೆ ಇತರ ಹಾನಿಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಂ ಅಕ್ಕ ಆಹಾರವ ಕಿರಿದು ಮಾಡಿರಯ್ಯ ಎಂ ಒಂದು ಸಲವಲ್ಲ ಎರಡು ಸಲ ಹೇಳಿದ್ದಾ ಆಹಾರವು ಜಾಸ್ತಿಯಾದರೆ ರೋಗಗಳು ಹು ತ್ತವೆ, ಹಬ್ಬುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಬಲಿಯುತ್ತವೆ ಎಂ ಹೇಳುವ ಅಕ್ಕನ ಮಾತು ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಸತ್ಯ. ಅ ಕಾರಣದಿಂದ ಹಿರಿಯರು ವ್ಯಾಧಿ ದೂರವಿರಿಸ ಕೊಡುವ ಮದ್ದೆಂದರೆ "ಲಂಘನಂ ಪರಮೌಷ ಹಿರಿಯರು ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆ ಬಂದಾಗ ಉಪವಾ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಅತಿ ಆಹಾರದಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಾಮಸ ಗುಣ ಹೆಚ್ಚುವದು. ಮೈಮ ಮರುವು ಕಾಣುವದು. ಇದರಿಂದ ತಾಮ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಇದರ ಪಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನಾವು ಹಲವು ವಿ ಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಮೊದಲ ವಿಕಾರವೆಂದರೆ ದೈಹಿಕ ವಿಕಾ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಬೊ ಬರುವದು, ಹೊಟ್ಟೆ ನಗಾರಿಯಾಗುವದು. ಬೊ ನಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಕಾಣುವ ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಡಿಕೆಗಳು ತೊ ವವು. ಮಡಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಸುರಿದು ರೋಗಗಳಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗುವದು. ಆಗ ಕ ತುಂಬಿದ ಗುಳ್ಳೆ ಕುರು, ತುರಿಕೆ, ಗಜಕರ್ಣ, ಇಸ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತವೆ.



ಅತೀ ಪೋಷಣೆ ದೇಹದ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ದಯವು ಜಾಸ್ತಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನ್ಯ ಹೃದಯಕ್ಕಿಂತ ಬೊಜ್ಜು ಹೃದಯ ಣುಕುತ್ತದೆ, ಚಲಿಸಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತದೆ. ಅತೀ ರದಿಂದ ಕಾಲು ಹಾಗೂ ಸೊಂಟದ ಕೀಲುಗಳು ಗನೆ ಸವಿದು ಕೀಲುನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗು ದೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ಬೊಜ್ಜು ದೇಹಿಗಳಿಗೆ ಸೊಂಟ ೋವು, ಮೊಳಕಾಲು ನೋವು ಜಾಸ್ತಿ.

ಅತೀ ಆಹಾರದಿಂದ ರಕ್ತದ ರೂಪ ಬದಲಾಗು ದು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಬ್ಬು ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತಳ ಊರು ದೆ. ಹೀಗೆ ಶೇಖರಗೊಂಡ ಕೊಬ್ಬು ರಕ್ತವಾಹಿನಿ ಳ ನಾಳ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಕಿರಿದಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಳ ಂಧ್ರ ಕಿರಿದಾಗುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಕಾಣು ದು. ಆದರಂತೆ ಮಿದುಳು ಆಘಾತ ಕಾಣ ಹುದು. ನಾಳ ರಂಧ್ರದ ಕಿರಿದಾಗುವಿಕೆಯಿಂದ ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ಕೊಳೆತು ಹೋಗುವವು.

ಅತೀ ಆಹಾರದಿಂದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವ ಂಭವವಿರುವದು. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವದರಿಂದ ಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಆಗಿ ಕುರುಡುತನ ಬರಬಹುದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಗಾಯಗೊಂಡು ಕಾರ್ಯ ಹೀನವಾಗುವವು. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮರಣವೇ ಗತಿ. ಹೀಗೆ ಅತೀ ಪೋಷಣೆಯಿಂದ ಹತ್ತಾರು ಕಾಯ ವಿಕಾರಗಳು ತೋರುತ್ತವೆ. ಇವು ಬರಬಾರದು ಎಂದರೆ ನಾವು ಅಕ್ಕನ ಮಾತನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಿರಿದು ಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಕಾಯ ವಿಕಾರದ ನಂತರ ಮಹಾದೇವಿ ಅಕ್ಕ ಮನೋವಿಕಾರದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಮನೋವಿಕಾರ ಅತೀ ಪೋಷಣೆಯಿಂದ ಬರ ಬಹುದೇ ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಹಲವರಿಗೆ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಅತೀ ಪೋಷಣೆ ಯಿಂದ ಮೊದಲು ಬರುವ ವಿಕಾರವೇ ಮನೋ ವಿಕಾರ. ಅತೀ ಆಹಾರವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುದಿ ಮಾಡುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಹತೋಟಿ ಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಧಿಸ ಬೇಕಾದ ಗುರಿಯತನಕ ಮುಟ್ಟಿಸುವದೇ ಇಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜೀವನವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಅತೀ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ದಿನ ತನ್ನ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡು ವದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಅಧ್ಯ ಯನ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗುವದು.

ಮನೋವಿಕಾರ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ರೋಗ ಗಳನ್ನೇ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆ ಯಲ್ಲಿ ಸೈಕೋ ಸೋಮೆಟಿಕ್ ರೋಗಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ಮನೋ ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಉದಾ ಹರಣೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ತಳಮಳದಿಂದ ಮಿದುಳು ಜೀವಕಣಗಳು ಒಂದು ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನು ಸೂಸುತ್ತವೆ, ಈ ಸ್ರವಿಕೆಗಳು ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಜಠರಕ್ಕೆ ತಲುಪುವವು. ಜಠರದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಜಠರ ಹುಣ್ಣು ಹುಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಅನೇಕ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು ಕೇವಲ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಇತ್ತು. ಈಗ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಲ್ಲ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ ಅಲ್ಲ, ಅದು ಕೇವಲ ಮನಸ್ಸಿನ ತಳಮಳ ದಿಂದ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಈಗ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಶಮನಕಾರಿ ಮದ್ದು ಗಳನ್ನು ಕೊಡದೆ ಮನಸ್ಸಿನ ತಳಮಳ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವ ಮದ್ದುಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಇಂದು ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣು ತೊಂದರೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಮನೋದೈಹಿಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಮುಖ ರೋಗವಾಗಿ ಹೊರಬಂದಿದೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಅಲರ್ಜಿ ಗಳು ಬಹುವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿವೆ. ಹೀಗೆ ಅಕ್ಕ ಭಾವ ವಿಕಾರದ ಬಗ್ಗೆ, ಇಂದ್ರಿಯವಿಕಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ವಾಯು ವಿಕಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾಳೆ. ಈ ಪಂಚ ವಿಕಾರಗಳು ನಿಲ್ಲಬೇಕಾದರೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಮದ್ದು ಇದೆ. ಅದೇ ಮಿತ ಆಹಾರ.

'ಮಿತ' ಪದದ ಬದಲಿಗೆ 'ಅತೀ' ಎಂಬ ಪದ ಬಂದರೆ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ಅಕ್ಕ ಹೇಳಿದ್ದು **"ಆಹಾರವ ಕಿರಿದು ಮಾಡಿರಯ್ಯಾ"** ಎಂದು. ಅಕ್ಕನ ಈ ವಚನ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೊಂದು ಆದರ್ಶ.

ಏನಿದು ಸಿ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್

ಬೇರೆಯವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಓದುವುದು ಮಾನವನಿ ಗೊಬ್ಬನಿಗೇ ಸಾಧಿಸಿದ ಕಲೆ. ಆದರೆ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನೇ ಓದುವ ಕಲೆ ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಿದ್ಧಿಸಿದೆ. ಇದು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ವರವಾಗಿರುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ.

"ಕಂಪ್ಯೂಟರೈಸ್ಡ್ ಟೋಮೋಗ್ರಫಿ" ಎಂಬುದು ಇದರ ವಿಸ್ತೃತ ರೂಪ.

ಮಾಮೂಲಿ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಹೊಕ್ಕು ಬರಲಾಗದ ದೇಹದ ಹಲವಾರು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಇದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳುಗಡ್ಡೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಹೊಟ್ಟೆ ಮೊದಲಾದೆಡೆಯ ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ಇದು ತೋರಿಸಬಲ್ಲದು.

ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಸಾಧನವು ಒಂದು ಜಾಗದಿಂದ ಕಿರಣ ಗಳನ್ನು ಹಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಿ.ಟಿ.ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಸಾಧನ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಸುತ್ತುತ್ತ ಒಳ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಹೊರತಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಎಡೆಬಿಡದೆ ತೆಗೆಯಲಾಗುವ ಈ ಚಿತ್ರಗಳು ಒಂದು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನೊಳಕ್ಕೆ ಹಾಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ಅವು ಮಾನಿಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಿಟಿಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಇದ ಕ್ಕೆಂದೇ ಇರುವ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು, ಆ ಸಾಧನ ನಡೆಸುವ ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಆ ಕೋಣೆಯ ಹೊರಗಡೆಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮೈಕ್ ಮೂಲಕ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗ ಉಸಿರು ಬಿಡಬೇಕು, ಯಾವಾಗ ಹಿಡಿಯಬೇಕು ಎಂಬು ದನ್ನು ತಾಂತ್ರಿಕ ತಜ್ಞರು ಹೊರಗಿನಿಂದಲೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬಗೆಯ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮೊದಲು ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಅಸೌಕರ್ಯದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಅದೆಂದರೆ ಅಯೋ ಡಿನ್ ಬೆರೆತ ದ್ರವ ಕುಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ನಿಶ್ಚಿತ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಫೋಟೋಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಒಂದು ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಯಂತ್ರವೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ರೇಡಿಯಂ ಕಿರಣಗಳು ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಬಾಧಿಸಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು ಇದಕ್ಕೂ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಬಲ್ಲರು.

ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಐದಾರು ಗಂಟೆ ಮೊದಲಿ ನಿಂದ ಯಾವುದೇ ದೃಢ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ಗೆ ವೈದ್ಯರು ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆ ಮೊದಲೇ ಬರುವಂತೆ ಹೇಳಬಹುದು. ಆಗ ಬೇರಿಯಂ ದ್ರವ ಕುಡಿಯಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೊದಲ ರಾತ್ರಿಯೇ ಕುಡಿಯಲು ಹೇಳಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿಡೀ ಹರಡಲು ಬೇರಿಯಮ್‌ಗೆ ಅಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

(28ನೇ ಪುಟದಿಂದ) ಮಕ್ಕಳ ಆಟಗಳು ಹೇಗಿರಬೇಕು...



ಆಟಿಕೆಗಳ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ, ವಸ್ತುಗಳ ಸ್ವರೂಪದ ಗೊಂಬೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಾ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಗೊಂಬೆಗಳ ಒಡನಾಟದಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸ ತಂತಾನೇ ಸುಂದರ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಜ್ಞಾನಭಂಡಾರ, ಚಿಂತನೆಯ ಚಿಗುರುಗಳು ಪ್ರತಿ ಘಳಿಗೆ ಘಳಿಗೆಗೊಂದರಂತೆ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅದೇಕೆ ಹಾಗೆ? ಇದೇಕೆ ಹೀಗೆ? ಎಂಬ ಆಸಕ್ತಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಗುಮೊಗದಿಂದ ಸಮರ್ಪಕ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ನೀಡುತ್ತಾ ಹೋದಲ್ಲಿ ಆ ಮಗುವಿನ ಮೊಗದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚುವ ತೃಪ್ತಿಯ ಭಾವ ಕಾಣುವಾಗಿನ ಸುಖದ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದುದು ಬೇರೊಂದು ಸ್ವರ್ಗ ಇರಲಾರದು.

ಮಗು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೊಸ ಆಟಿಕೆಯನ್ನಾಗಲಿ, ಗೊಂಬೆಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಕಂಡಾಗ ಬದಲಾಗುವ ಮುಖಚರ್ಯೆ, ಸಂತಸ, ಅಚ್ಚರಿಗಳ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ನಾವು ನಲಿಯಬಹುದಲ್ಲ! ಗೊಂಬೆಗಳ ಜತೆ ಆಟವಾಡುತ್ತಾ ಮಗು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾ, ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣ, ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆರಗುಗಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಗುರುತಿಸಿ, ಪತ್ತೆ ಹಿಡಿಯುವ ಚಾತುರ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣಿ-ಪಕ್ಷಿಗಳ ಸ್ವರಗಳನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವ ಮಾತನಾಡುವ ಗೊಂಬೆಗಳ ಪ್ರಭಾವಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಭಾಷಾಜ್ಞಾನ, ಸಂಪರ್ಕ ಕಲೆ, ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ಜತೆ ಕಲೆತು ಆಟವಾಡಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಹೇಳುವ ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ, ಸಂತೋಷದಿಂದ, ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಆಲಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದಾಗ ಆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಹಿರಿಯರು ತನ್ನನ್ನು ಗಮನಿಸು ತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ತನ್ನ ಮಾತನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ತೃಪ್ತಿ, ಸಂತಸದ ಮುಖಭಾವವನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಒಂದು ಸುಂದರ ಅನುಭವ.



ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಆತಂಕಕಾರಿ, ಸೂ ವಿಷಯಗಳಾದರೂ ಕೂಡಾ ಉಪಾಯದಿಂದ ಪುಟ್ಟ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅರ್ಥವಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರಾಯಿತು. ಅನಿವಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡಿ, ಮಗುವನ್ನು ಸರಿ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಪ್ರೇರಣೆ ನಮ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.

ಆದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಶಿಕ್ಷಿಸಿ, ಹಿಂಸಿಸ ದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಅವರ ವಯೋಮಾನಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಪೂರಕವಾಗ ಆಟಗಳಿಗೆ ಪ್ರಚೋದಿಸಬೇಕು. ಪ್ರೀತ್ಯಾದರ, ಆಸಕ್ತಿ, ಬೆಂಬಲ, ಮಾ ದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಾ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯ ಪಾಠ ನೀಡಿದರೆ ''ಇಂ ಮಕ್ಕಳೇ ಮುಂದಿನ ಉತ್ತಮ ಜನಾಂಗ'' ವಾಗಿಸುವ ಕರ್ತವ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸಾರ್ಥಕವಾಗಿ ಭಾಗಿಗಳಾಗಬಹುದಲ್ಲವೇ?

ಮಧುಮೇಹಿಗಳೇಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಾರೇ?

✍ ಡಾ. ಸ.ಜ.ನಾ.

ಮಧುಮೇಹ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಹಳೆಯ ಮಾತಾಯಿತು. ಇಂದು ಈ ಸುದ್ದಿಗೆ ಒಂದು ನಿಖರತೆ ಬಂದಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಧುಮೇಹ ಸಂಘದವರು ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರೌಢರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲು ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಇದನ್ನು ದೇಶದ ಆರು ಮುಖ್ಯ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಆ ನಗರಗಳೆಂದರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು, ದೆಹಲಿ, ಕೊಲಕತ್ತಾ, ಮುಂಬಯಿ, ಚೆನ್ನೈ ಮತ್ತು ಹೈದರಾಬಾದ.

8 ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 11,216 ಜನರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು. ಇವರೆಲ್ಲ 20 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು. ಇವರ ಆರ್ಥಿಕ-ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತಸ್ತು ಎತ್ತರದ್ದಾಗಿತ್ತು. ಇವರೆಲ್ಲರ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು. ಫಲಿತಾಂಶ ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿತ್ತು. ಶೇ. 12.1ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಕಂಡುಬಂದಿತಾದರೆ, ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಅದು ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿತ್ತು. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಮಧುಮೇಹ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವುದು ತಿಳಿಯಿತು. ನಿರುದ್ಯೋಗಿ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂಬುದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂತು. ಅದೇ ರೀತಿ ನೌಕರಿಯಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾದವರಲ್ಲಿ ಮಧು ಮೇಹ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಇದೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಬರಲಿರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಮನದಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಯುವಕರನ್ನು ಹಾಗೂ ನಗರದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬಾಳುತ್ತಿರುವ ಯುವಕರನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ, ಶಹರದ ಯುವಕರು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಾಗುವ ಸಂಭವ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂಬುದು ಕೂಡ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲದರಿಂದ ಒಂದು ಮಾತು ಸ್ಪಷ್ಟ. ಅದೆಂದರೆ ಬರಲಿರುವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಮಹಾಪಿಡುಗು ಆಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ.

ಮಧುಮೇಹ ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಇಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಮ್ಮೆದುರು ಧುತ್ತೆಂದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಆಹಾರ ಅಭಾವವಾಗಲೀ, ಅನ್ನಾಂಗ ಅಭಾವವಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಅಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವಾಗಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ವಾತಾವರಣದ ಏರುಪೇರು ಎಂದೂ ಹೇಳಲೂ ಬಾರದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುವುದೆಂದರೆ, ಮನೋದೈಹಿಕ ರೋಗದ ಸುಳಿವು. ಮನದಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಅಲ್ಲೋಲ ಕಲ್ಲೋಲತೆ. ಹಳ್ಳಿಯ ಯುವಕರಿಗಿಂತ ಶಹರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಯುವಕರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ ನಗರದ ಯುವಕರು ಜಾಸ್ತಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು. ನಗರದ ಯುವಕರನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ ನೌಕರಿ ಮಾಡು ವರಿಗಿಂತ, ಉದ್ಯೋಗಸ್ತರಿಗಿಂತ ನಿರುದ್ಯೋ ಯುವಕರಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಮಧುಮೇಹ ಜಾಸ್ತಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾ ನಿರುದ್ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚು. ವಯಸ್ಸ ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ನಿವೃತ್ತಿಯಾದವರಲ್ಲಿ ಮ ಒತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿ. ಇನ್ನು ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಮ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಇವರೆಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಮಧುಮೇಹ ಎರ ಪ್ರಕಾರದ ಮಧುಮೇಹ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಯನ್ನು ಮಧುಮೇಹ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಒ ರೀತಿಯಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಮನೋದೈಹಿಕ ರೋಗವೆ ಅನ್ನಬೇಕು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಕಾರದ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಸ್ವಾದುಪಿ ರೋಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನೆರವಾ ಯೋಗಾಸನ, ವಾತಾವರಣದ ಬದಲಾವಣೆ, ಧಾ ಒಲವುಗಳು ಸಹ ಇದೇ ತತ್ವ ಸಾರುತ್ತವೆ. ಎರಡ ಪ್ರಕಾರದ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಇ ಉಪಚಾರ ಬದಲಾಗುವ ದಿನಗಳು ದೂರ ಇಲ್ಲ.

ಎಷ್ಟು ಸಾವಿರ ಜನರು ಅಪ್ಪಿ ಮುದ್ದಿಸಿದರೂ ಒಂದು ಮಗು ಹೆತ್ತವರ ಅಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲದು. ಹೆತ್ತವರಿಬ್ಬರ ಅಪ್ಪುಗೆಯು ಮಗುವಿಗೆ ದೈಹಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆನಂದ, ಮಾನಸಿಕ ತೃಪ್ತಿ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಂದೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಮಗು ಗುರುತಿಲ್ಲದ, ರಕ್ಷಣೆಯಿಲ್ಲದ ಭಾವದಲ್ಲಿ ಬಳಲುತ್ತದೆ.

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೆಲವೇ ವರ್ಷದೊಳಗೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಮುರಿದು ಬಿದ್ದು, ಮಗು ತಾಯಿಯ ಬಳಿ ಇದ್ದರೆ, ಆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಯೆಂದರೆ ''ನಾವು ಅಪ್ಪನಿಂದ ಯಾಕೆ ದೂರವಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ?'' ಎಂಬುದಾಗಿದೆ.

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ತುಂಬ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾದುದು. ತುಂಬ ಆಳವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದುದು ಮಗುವಿಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಬರೇ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲ. ಅವರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುರುತುಗಳು. ಇದು ಆ ಮಗುವಿನ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದಾಗಿದೆ.

ಮಗುವಿಗೆ ಉಣಿಸಲು ತಾಯಿ ನಡೆಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವು ಪ್ರೀತಿಪಾಶ ಹೊರಬಿಂಬಿಸುವ ಒಂದು ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದೇ ತಾಯಿ ಮಗು ಹಟಹಿಡಿದಾಗ ದಂಡಿಸುವುದು ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಎರಡು ನೆಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಮಗು ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಬೇಸರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನೂ ತಿಳಿಯುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಒಂದು ಎರಡು ವರ್ಷದ ಮಗು ಮುದ್ದು ಮಾಡುವ ವೇಳೆಗಿಂತಲೂ, ದಂಡಿಸುವಾಗಲೇ ತಾಯಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಬರೋಣ. ''ನಾವು ಯಾಕೆ ಅಪ್ಪನಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ''

ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಕಾಣದ ಮಗು ತನ್ನೊಳಗೆ ಒಂದು ಕಾತರ ಹಾಗೂ ಏಕಾಂಗಿತನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದೂ ತಂದೆ ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿದ್ದು, ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ತೋರುವವರೂ, ಅಗತ್ಯ ಒದಗಿಸುವವರೂ ಆಗಿದ್ದು, ಆಮೇಲೆ ಬೇರೆಯಾದಲ್ಲಿ ತಾನೇಕೆ ತಂದೆಯೊಡನೆ ಇರಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮಗು ತೀರಾ ನೊಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ನಿನ್ನ ಅಪ್ಪ ನಿನ್ನನ್ನು ಹೊಡೆದರು, ಅವರಿಗೆ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಅಮ್ಮನನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ, ನಮ್ಮ ಊಟಕ್ಕೆ ಹಣ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೆಲ್ಲ ಎಷ್ಟೋ ಕಾರಣ ಹೇಳಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ನಾನಾ ಸವಲತ್ತು ಒದಗಿಸಿಕೊಡಬಹುದು. ತನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ಲಾಲಿಸಲು, ಪಾಲಿಸಲು, ಮುದ್ದಿಸಲು ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನು ಏರ್ಪಾಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಗುವಿನ ಮನದಲ್ಲಿನ ಅಪ್ಪನ ಬಗೆಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಯು, ಅವರ ರೂಪ ಮರೆತುಹೋದರೂ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಅಪ್ಪನ ಬಗೆಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಮಗು, ಸಹಜ ಬದುಕಿನ ವಿಧಾನ ಬಿಟ್ಟು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತು ಬಿಡುತ್ತದೆಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಒಂಟಿತನವೆಂಬುದು ಅಪ್ಪನೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅಪ್ಪನಿಲ್ಲದೆ ಬಾಳುವುದರ ನಡುವಣ ಭಾವನೆಗಳ ತಾಕಲಾಟವು ತರುವ ಚಿಂತನಾ ಏಕಾಂಗಿತನವಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಳಕ್ಕಿಳಿದು ಬಾಳಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏನೋ ತಾನೋ ಎಂಬಂತೆ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೇ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಇಲ್ಲಿ ಒಂಟಿತನದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಅರ್ಥ.

ಯಾವುದೇ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸೇರುವಿಕೆ, ಮದುವೆಯಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಆ ಮಗುವನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ - ಇಂಥ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರೊಂದಿಗೆ ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ತಂದೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಮಗು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಶೂನ್ಯತೆಗೀಡಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಷ್ಟು ಸಾವಿರ ಜನರು ಅಪ್ಪಿ ಮುದ್ದಿಸಿದರೂ ಒಂದು ಮಗು ಹೆತ್ತವರ



ಅಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲದು. ಹೆತ್ತವರಿಬ್ಬರ ಅಪ್ಪುಗೆಯು ಮಗುವಿಗೆ ದೈಹಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆನಂದ, ಮಾನಸಿಕ ತೃಪ್ತಿ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಂದೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಮಗು ಗುರುತಿಲ್ಲದ, ರಕ್ಷಣೆಯಿಲ್ಲದ ಭಾವದಲ್ಲಿ ಬಳಲುತ್ತದೆ.

ಇದು ತುಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ. ಹೀಗೆ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬದುಕುವ ಮಗುವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಸಹಜವಾಗಿರುವಂತೆ ನಡೆದುಕೊಂಡರೂ, ಇದಿಷ್ಟರಿಂದಲೇ ಆ ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲಿಕ್ಕಾಗದು. ತಾಯಿಯೊಡನೆ ಬಾಳುವ ಮಗು ತನ್ನ ತಂದೆಯ ಬಗೆಗೆ ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲಿಕ್ಕಾಗದ ಇಕ್ಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ತನ್ನ ತಂದೆಯ ಬಗೆಗೆ ತನ್ನ ತಾಯಿ ಸರಳವಾಗಿ, ಸಹಜವಾಗಿ ದ್ವೇಷ, ಸಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲದೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾಳಾದರೆ, ಆ ಮಗುವೂ ಹಾಗೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಅಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ''ಯಾಕೆ ತಂದೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ ಬದುಕಲಾಗಲಿಲ್ಲ?'' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ತಾಯಿಯಿಂದ ಆ ಮಗು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದಾದ ಉತ್ತರ ಬರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ, ತಂದೆಯ ಬಗೆಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ

ಹೇಳಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗು ತನ್ನೊಳಗೆ ಉತ್ತರ ಕಾಣದ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ನಡತೆಯಲ್ಲಿ ಉನ್ನತಿ ಇಲ್ಲವೇ ಕೀಳುತನ ಅಥವಾ ಕಪಟ ಕಾಣಲವಕಾಶವಿದೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವಾಗ ಈ ಮಗು 'ಅಪ್ಪಾ' ಎಂಬ ಬೆಂಕಿ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರ ಕುತರ್ಕದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ, ಅನಗತ್ಯ ಅನುತಾಪಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹೇಳಲಿಕ್ಕಾಗದೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತದೆ.

ಇಂಥ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮಂತ ತಾಯಿಯೊಡನೆ ಆ ಮಗು ಬದುಕಿದರೆ ತನ್ನನ್ನು ಅಪ್ಪಾ ಎಂಬ ತೊಡರು ಪ್ರಶ್ನೆಯಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತನ್ನ ಉಡುಗೆ, ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆಯ ವಸ್ತುಗಳು, ಸವಲತ್ತುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಬಗೆಗೆ ಜಂಬ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಬಳಿ ಇಲ್ಲದ ಒಂದನ್ನು ಮರೆಸಲು ಇರುವುದನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ತಾನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಾನ, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಮೇಲೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಲು ಮೇಲರಿಮೆ ಎಂಬ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಹೊರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಬಡ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುವ ಅಂಥ ಮಗು ಕೀಳರಿಮೆಯ ಒದ್ದಾಟಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಮೇಲರಿಮೆಗೆ ಬಿದ್ದ ಮಗು ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ, ಸವಲತ್ತಿನ ಬಾಳ್ವೆ ಇತ್ಯಾದಿಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಬದುಕಿನ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಕೀಳರಿಮೆಯ ಮಗು ಭಯ ಬೀಳುತ್ತ ಬೀಳುತ್ತ ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲ ಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲೂ ಒಂಟಿಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬೇರೆಯವರನ್ನೂ ಕೆಡಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಪ್ಪಾ ಎಂಬ ಬರಿದಾಗಿರುವ ಜಾಗವನ್ನು ಅರಿಯದಂತೆ ತನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ತಾಯಿ ತುಂಬ ತ್ರಾಸು ಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಅಪ್ಪನ ನೆನಪು ಆ ಮಗುವಿನ ಮನದಲ್ಲಿ ಕಾಡಬಾರದೆಂಬುದಕ್ಕಾಗಿ ಆ ತಾಯಿ ತನ್ನನ್ನೂ ಮೀರಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಸುರಿಮಳೆಗೈಯುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಮಗು ಇದನ್ನು ಅರಿತು ತಾನು ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಹಟ ಹಿಡಿಯುವುದು, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು, ಕದಿಯುವುದು, ಏಮಾರಿಸುವುದು, ಜನ ನೋಡಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕೆಟ್ಟ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮಗು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಮಗು ತಂದೆಯಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೊರಗಬಾರದು ಎಂದು ತಾಯಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಬಾಧಕಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಾಯಿಯ ಬಲಹೀನತೆಯೆಂದು ಮಗು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಧಿಕ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅವಳ ತಾಕೀತುಗಳನ್ನು ಮೀರುತ್ತದೆ.

ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ತಾಯಿಗೆ ಏರ್ಪಡುವ ಮತ್ತೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ, ಮಗುವನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ತಂದೆಯು ಸತತವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವದಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಂದೆ ತುಂಬ ಕೆಡುಕರಾಗಿಯೂ, ಅಯೋಗ್ಯರಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ನೆಲೆ ಬೆಲೆ ಹಾಗಿದೆ. ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ತಾಯಿ ಸವಲತ್ತಿಲ್ಲದ, ರಕ್ಷಣೆಯಿಲ್ಲದವಳಾಗಿದ್ದರೆ ತಂದೆ ಅವಳ ಮೇಲೆ ಸೇಡು ತೀ[...] ಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಸೇಡು ತೀರಿಸಿಕೊ[...] ತಂದೆಯು ಮಗುವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.



ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿರೋವಾಗ ಇವರಿಗೆ ಯಾವುದೋ ರಾಜಕೀಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತ ಕೊಟ್ರಂತೆ. ಆಗ್ನಿಂದ ಹೀಗೇ ನೋಡಿ.

• ದೇವಿದಾಸ ಸುವರ್ಣ

ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿ ಇರುವವನಂತೆ ನಟಿಸುತ್ತ ಆಡಿ[...] ಭೇಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅಂಗಡಿ ಬೀದಿ, ರಸ್ತೆ, ಶಾಲೆ, ದೇವಸ್ಥಾನ, ಜಾತ್ರೆ[...] ಸಮಾರಂಭಗಳು ಮೊದಲಾದೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಆಡಿಗಡಿಗೆ ನೋ[...] ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.

ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಮೇಲೆ ಸೇಡು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿ ಎಣಿಸಿ[...] ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆಡಿಸಿ ಮುರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಅವ[...] ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರನ್ನು ನೋಡಲೇ ನಾಚುತ್ತದೆ. ಹೆತ್ತವರ ಮ[...] ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೌರವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ [...] ಹೆಣ್ಣಾಗಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲ ಗಂಡಸರನ್ನೂ ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತದೆ. ಗಂ[...]ದ್ದರೆ ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೂಡ ಮರ್ಯಾದೆ, ಗ[...] ತೋರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಮಗು ತನ್ನ ತಂದೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಕೆಟ್ಟವ[...] ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನೊಂದಿಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ತಂದೆಯ[...]ಯನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗ[...] ತಂದೆ ಮಗ ಸಂಬಂಧ ತನಗಿಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು [...] ನೊಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಮನದೊಳಗೇ ಕೊರಗುತ್ತದೆ.

ಈ ವೇಳೆ ತನ್ನ ತಂದೆಯ ಬಗೆಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಬೇರೆಯ[...] ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದರೆ, ತಂದೆಯ ಪ್ರೀತಿ ಸಿಗುವಾಗ ಅದು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗು[...] ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಮನಾಂದೋಲನವೇಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಗ[...] ಪ್ರೀತಿಗೂ ಅಡಿಯಾಳಾಗುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. [...] ಮಗುವಾಗಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣು ಜಾತಿಯನ್ನೇ ದ್ವೇಷಿಸುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತ[...]

ತಂದೆಯಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಟ್ಟ ನಿರಂತರ ಬೇರ್ಪಟ್ಟಿರುವಿಕೆ, ತಾಯಿಗೆ ಬಿದ್ದ[...] ಋಣದಿಂದಾಗಿ ಈ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ನಾನಾ ರೀತಿ[...] ತಡೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ಒಡೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಬರಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ[...] ಹಲವು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಏಮಾರುವಿಕೆಯನ್ನು ಮರೆಮಾಚಲು ಕೆಳಗಿನ [...] ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಈಡುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದು ಸೇಡು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಭಾವೋ[...]ದಲ್ಲಿ ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿಗಳಾಗಿ ಅಲೆಯು[...] ಮತ್ತೊಂದು ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗಿ ಅದ[...] ತೊಳಲಾಡುವುದು.

ತಾಯಿ ಬುದ್ಧಿವಂತೆಯಾಗಿದ್ದು, ಮ[...] ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಸರವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರೆ ಇಂಥ ವ[...] ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಕಲಾವಿದರಾಗಲವಕಾಶವಿದೆ. [...] ಮನಸ್ಸಿನ ಹುಣ್ಣನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲೂ, ಏಮ[...]ಕೆಯನ್ನು ದಿಕ್ಕು ತಿರುಗಿಸಲೂ ಕಲಾ ಬೀ[...] ಇವರಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿನವರು ಬಿತ್ತಿದರೆ [...] ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ

ಚೆಂಡು ಹೂವು

● ಸೃಜನ

ಚೆಂಡು ಹೂ ನೋಡದಿರುವವರೇ ಅಪರೂಪ. ಶ್ರಾವಣ ಬಂತೆಂದರೆ ಹಬ್ಬಗಳ ಭರಾಟೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಚೆಂಡು ಹೂವಿನ ಮಾಲೆಗಳ ಮಾರಾಟದ ವೈಖರಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಕೆಂಪು, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಚೆಂಡುಹೂವಿನ ಮೂಲಸ್ಥಾನ ಮೆಕ್ಸಿಕೋ ಆಗಿದ್ದರೂ ಬ್ರಿಟಿಷರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂತೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ''ಸ್ಥೂಲಪುಷ್ಪ'' ಎಂಧು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಇದನ್ನು ಆಂಗ್ಲದಲ್ಲಿ ''ಆಫ್ರಿಕನ್ ಮೇರ್ರಿಗೋಲ್ಡ್'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

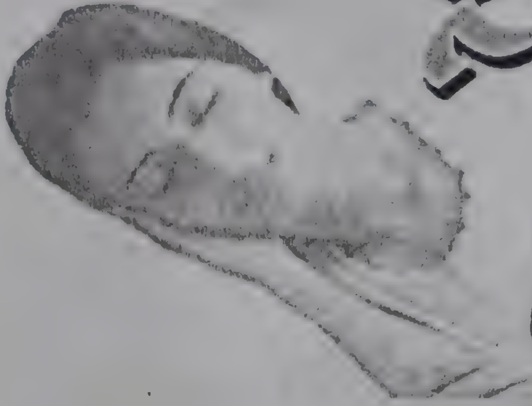
ಚೆಂಡು ಹೂವನ್ನು ಉದ್ಯಾನವನಗಳಲ್ಲಿ ಅಲಂಕಾರಿಕ ಗಿಡವಾಗಿ ಬೆಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗಿಡವು ಪೊದೆಯಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳು ಸರಳವಾಗಿದ್ದು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಜೋಡಣೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಳದಿ ಇಲ್ಲವೇ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳು ಪುಷ್ಪ ಮಂಜರಿಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಾಗಿ ಜೋಡಣೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಉಪಯೋಗಗಳು:



ಚಿತ್ರ: ಪ್ರಕಾಶ ಜೋಶಿ

- ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಹೂ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಕಲ್ಕ ಮಾಡಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.
- ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಚೆಂಡು ಹೂಗಿಡದ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ಎಲೆಯಿಂದ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು.
- ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಹೂವಿನ ರಸ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಅಲರ್ಜಿಯಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಹೂವಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರು ಹೂವಿನ ರಸ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಅತಿಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಚೆಂಡು ಹೂ ಗಿಡದ ಒಣಗಿದ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಧೂಪ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಬೇಗನೇ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಎಚ್ಚರವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಮೂಗಿನ ಬಳಿ, ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಅದರ ವಾಸನೆಗೇ ತಕ್ಷಣ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹೂವಿನ ರಸ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಅದಿರು ಮತ್ತು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳಕಾಲ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹುಗಿದಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿಟ್ಟು ನೀರಿನಂಶ ಹೋದ ನಂತರ ತೈಲವನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟು ತಲೆಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೂದಲಿನ ಬಣ್ಣ ಕಪ್ಪಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಚೆಂಡು ಹೂವಿನ ರಸ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮುಖವೂ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ●



ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?

ಗಾಢನಿದ್ರೆಗೆ ಸುಲಭ ಉಪಾಯಗಳು

● ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ

ನಿದ್ರೆ... ಮಾನವನ ಮೂಲ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಜೀವನದ ಒಂದು ಮೂರಾಂಶ ಭಾಗವನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿದ್ರೆ ಪಡೆಯುವವರ ಮಾತಾಯಿತು.

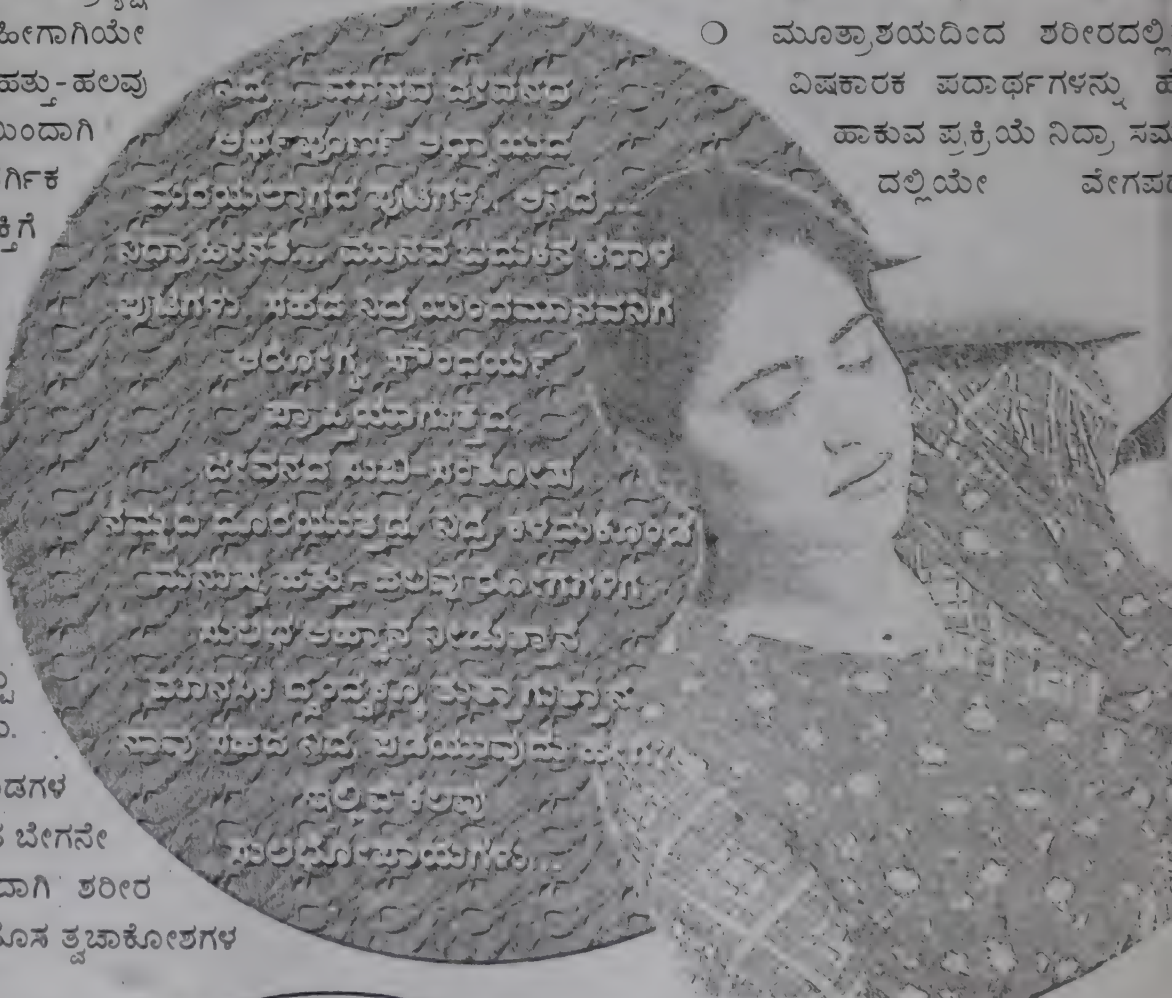
ಅನಿದ್ರೆ ಅಥವಾ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ...

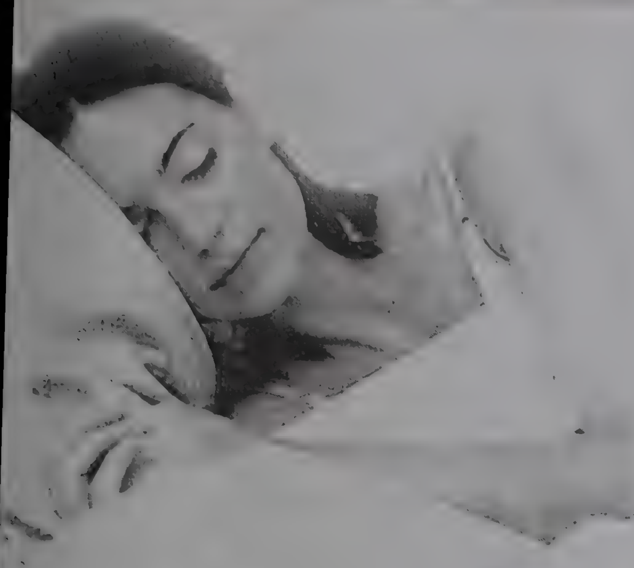
ಇದು ಮಾನವನಿಗೆ ಶಾಪವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದ, ನಿದ್ರೆ ಬಾರದ ಮನುಷ್ಯ ಹತ್ತು-ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸುಲಭ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇತರರಿಗೂ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಇಲ್ಲವೆ ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯ ಹತ್ತು-ಹಲವು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ನಿದ್ರೆಯಿಂದಾಗಿ ರೋಗಾಣುಗಳ ಉಪಟಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಶರೀರದ ಶಕ್ತಿಗೆ ಬಲ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ತಲೆನೋವು, ಸಂಧಿವಾತ, ಉನ್ಮಾದ, ಅಪಸ್ಮಾರದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ರೋಗಿಯನ್ನು ತೀವ್ರ ಬಳಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿದ್ದರಂತೂ ಅವನ ಪಾಡು ಹೇಳ ತೀರದು. ಅಲ್ಪ-ಸ್ವಲ್ಪ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಅವರ ರೋಗದ ಪ್ರಕೋಪ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶರೀರ ರೋಗದಿಂದ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ದೂರವಿರುತ್ತದೆಯೆಂದು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಿದ್ರೆಯಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸ- ಖಂಡಗಳ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಗಾಯಗಳು ಸಹ ಬೇಗನೇ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಮೃತಕೋಶಗಳ ಉಚ್ಛಾಟನೆ ಹಾಗೂ ಹೊಸ ತ್ವಚಾಕೋಶಗಳ ರಚನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿಯ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಇತರೆ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿವೆ -

- ಗಾಢನಿದ್ರೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ಆಲ್ಫಾ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಬಿಡು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಇಡೀ ತನುಮನಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿಯ ಭಾವನೆ ಉ ಗುತ್ತದೆ.
- ನಿದ್ರಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಿಂದ ಅನವಶ್ಯಕ ಉಷ್ಣತೆ ದೂರ ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನ ಸಮತೋಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕುಗ್ಗಿ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಮೂತ್ರಾಶಯದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಷಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹ ಹಾಕುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿದ್ರಾ ಸಮ ದಲ್ಲಿಯೇ ವೇಗಪ





ಮೂತ್ರಾಶಯದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿದ್ರಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ವೇಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ನಿದ್ರೆ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೂ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ತಂದು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ನಿದ್ರೆ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೂ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ?

ಓರ್ವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ಗಂಟೆಯ ನಿದ್ರೆ ಅತ್ಯ ವಶ್ಯಕ. ಆದರೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಿಶ್ಚಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೊ ಹಾಗೆಯೇ ನಿದ್ರಾ ಸಮಯವನ್ನೂ ನಿಶ್ಚಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ.

ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯನ್ನಾಧರಿಸಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಜಂಜಾಟಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿದ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಕ್ರಿಯತೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಲವಾರು ಗಂಟೆಯ ನಿದ್ರೆಯ ಬಳಿಕವೂ ತಾಜಾತನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ನೆಪೋಲಿಯನ್ ಬೋನಾಪಾರ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಪಂಡಿತ ಜವಾಹರಲಾಲ್ ನೆಹರು ಅವರು ದಿನಕ್ಕೆ ಕೇವಲ 3 ಗಂಟೆ ಮಾತ್ರ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೂ ಅವರು ನಿರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಇಷ್ಟೆ - ಅವರು ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಚಿತ್ತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸಲು ಹೋದರೂ ವಿಚಾರಶೂನ್ಯರಾಗಿ ತಕ್ಷಣ ಗಾಢನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಹಾತ್ಮಾಗಾಂಧಿಯವರು ಸಹ ಯಾವಾಗಬೇಕೆಂದಾಗ, ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕೆಂದರಲ್ಲಿ, ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದು ಅವರ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಸಾಕ್ಷಿ. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ವಯಸ್ಕರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಅದು ದಿನದಲ್ಲಿ 20ರಿಂದ 22 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ವೃದ್ಧರು ರೋಗಿಗಳು, ಬಾಣಂತಿಯರು ಹಾಗೂ ದುರ್ಬಲರಿಗೆ ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಬೇಕು.

ಮಲಗುವ ಸ್ಥಳ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ನಾವು ದಿನದ ಒಂದು ಮೂರಾಂಶ ಭಾಗವನ್ನು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮಲಗುವ ತಾಣ ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಚ್ಛ ಹಾಗೂ ಗಾಳಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ಓಡಾಡುವಂತಿರಬೇಕು. ಆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಇರದೇ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ.

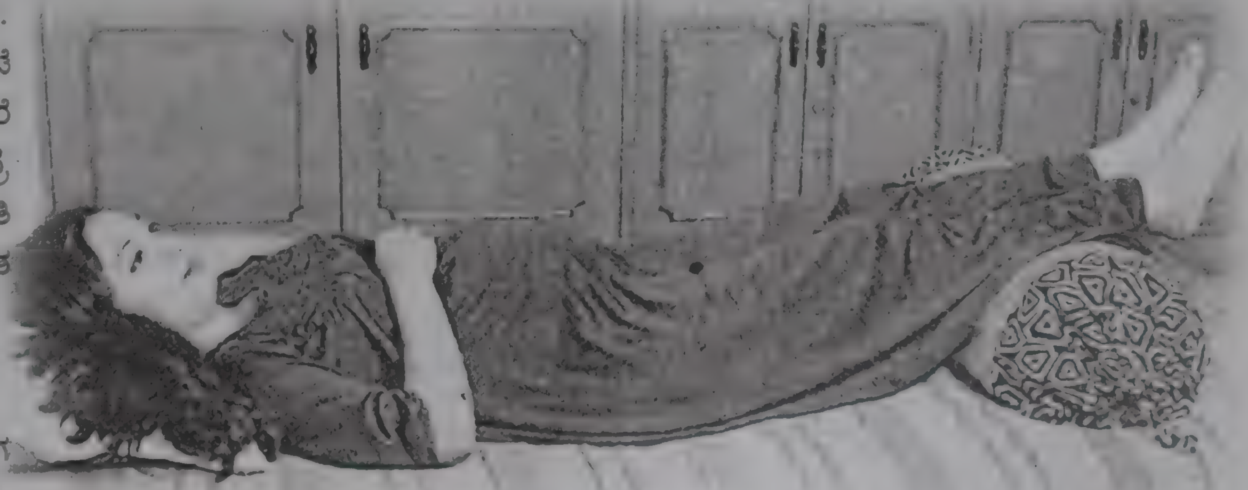
ಮಲಗುವಾಗ ತಲೆಯನ್ನು ಯಾವ ಕಡೆ ಇರಿಸಬೇಕು? ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳೇ ಪೂರ್ವ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷಿಣದ ಕಡೆ ತಲೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗುವುದು ಉತ್ತಮವೆಂದು ಹೇಳಿವೆ. ಮಲಗಲು ಬಳಸುವ ಹಾಸಿಗೆಯೂ ಸಹ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮೃದು ಹಾಸಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಸಮತಟ್ಟಾದ ಹಾಗೂ ಬಿರುಸಾದ ಹಾಸುಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದರಿಂದ ಅವರ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ನೇರವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಅಂಗಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚಾಪೆ ಇಲ್ಲವೆ ಯಾವುದಾದರೂ ತೆಳ್ಳನೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಸಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನೆಲದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶಕ್ತಿಯೂ ವೃದ್ಧಿ ಸುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯಂತ ಎತ್ತರವಾದ ಹಾಗೂ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ತಲೆದಿಂಬು ಬಳಸುವದು ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳ ಉಪಟಳ ಹೆಚ್ಚುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ತಲೆಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರಿಸಿ ಮಲಗು ವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಕಾಲು ಗಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

ನಿದ್ರಿಸುವ ಸಮಯ

ಒಂದು ಆಂಗ್ಲ ಗಾದೆ ಮಾತಿದೆ. Early to bed and early to rise. Keeps a man healthy, wealthy and the wise ಎಷ್ಟೊಂದು ಸತ್ಯ ಅಲ್ಲವೆ? ರಾತ್ರಿ ಬೇಗನೇ ಮಲಗಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗನೇ ಏಳುವುದು ಸರ್ವೋತ್ತಮ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗನೇ ಏಳುವುದರಿಂದ ಆಯಸ್ಸು, ನೇತ್ರದೃಷ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಧನ, ಯಶಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಈ ಗಾದೆಯ ತಿರುಳು.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲೂ ನಿದ್ರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ರಾತ್ರಿಯ ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಹರ ನಿದ್ರೆ ಆರಂಭಿಸಿ, ರಾತ್ರಿ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪ್ರಹರ ಅಂದರೆ 4 ಗಂಟೆಗೆ ಏಳುವುದರಿಂದ ಅವರ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಧಾತುಗಳು ಸಮತೋಲ



ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಶರೀರ ಬಲಶಾಲಿ ಹಾಗೂ ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಉತ್ಸಾಹದಲ್ಲೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಹಸಿವು ಸಹ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಗಲುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆ ಮಂದಗೊಂಡು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಅದರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಕನಸು

ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಪ್ನ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಶ್ರಮ ಮಾಡುವವರು ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೆಲ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುತ್ತಿರುತ್ತವೋ ಅವರು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥರು ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತು-ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಲಭಿಸುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ - ಅದು ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯ ಸಂಕೇತವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ತಿ

ಕೇವಲ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವುದು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲ, ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಸಹ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ದೇಹ ಹಾಸುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡಾಗ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ತಿತ್ತ ಹರಿಯಗೊಡಬಿಡದೆ ಅದನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಚಂಚಲಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಮನ-ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.

'ವಿಶ್ರಾಂತಿ' - ಇಡೀ ದಿನದ ದುಡಿಮೆಯ ಬಳಿಕ ಹಾಯಾಗಿ ಕಳೆಯುವ, ದಣಿವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಸಮಯವನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥೈಸುವ ಶಬ್ದ. ಆದರ ಕೇವಲ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವುದು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲ, ಶರೀರದೊಂದಿಗ ಮನಸ್ಸು ಸಹ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥ. ನಾವ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮಾತ್ರ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಲ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೋ ಓಡಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಮನಸ್ಸಿ ಚಂಚಲಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಮನ-ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ದಲ್ ಒತ್ತಡ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಮಗು ಎಷ್ಟ ಚಂಚಲ ಹಾಗೂ ಹಟವಾದಿ ಯಾಗಿರಲಿ ಅದು ಮಲಗುವಾಗ ಅತ್ಯಂತ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ತನು-ಮನವನ್ನು ನಿರಾಳ ವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ನಿಜವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಗಾಗ ಶರೀರವನ್ನು ನಿರಾಳಗೊಳಿಸುವುದು, ಸಡಿಲವಾಗಿರಿಸುವುದು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಸಂಗತಿ.

ರೋಗಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಈ ಎರಡೂ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ದಣಿವಿನ ನಂತರ ಖರ್ಚಾದ ಶಕ್ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಮೂಲಕವೇ ಪುನಃ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಆಹಾ ಹೇಗೆ ಅವಶ್ಯಕವೋ ಹಾಗೆಯೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೂ ಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಓರ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇಲ್ಲದೆ ನಿರಂತರ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ದೇಹ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ

ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆಗೆ



- ದಿನಾಲೂ ನಿಯಮಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಇಲ್ಲವೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಶ್ರಮಜೀವಿಯೇ ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಪಡೆಯಬಲ್ಲ. ಆಲಸಿ, ಮೈಗಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ನಿದ್ರೆ ದೂರ ಇರುತ್ತದ
- ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಮಿದುಳನ್ನು ದೈನಂದಿನ ವೈಚಾರಿಕ ಜಂಜಾಟದಿಂದ ದೂರವಿಡಿ.
- ಮಲಗುವ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮುಂಚೆಯೇ ಊಟ ಮಾಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಪಚ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿದಿರಬೇಕು. ಅತ್ಯಂತ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಸುಳಿಯಲಾರದು.
- ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಮಲ-ಮೂತ್ರ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿ, ಕೈ-ಕಾಲು ಹಾಗೂ ಮುಖವನ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮಲಗುವ ಸ್ಥಳ ಸ್ವಚ್ಛ ಹಾಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿ ಆಡುವಂತಿರಬೇಕು.
- ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ನಿದ್ರೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಬೆನ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗುವುದು ರೋಗಕ್ಕೆ ಆಮಂತ್ರಣ ಕೊಟ್ಟಂತೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಎಡಮಗ್ಗುಲಿ ಮಲಗುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸನಾಳ ನೇರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿ ಸಂಚಾರ ನಿರ್ವಿಘ್ನವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೃದ್ರೋಗದ ತೊಂದರೆಯುಳ್ಳವರು ಎಡಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಮಲಗದೆ, ಬಲಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೆ ಮಲಗಬೇಕು.
- ಬಲಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಮಲಗುವುದರಿಂದ ಲೀವರ್ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಪಚ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೂ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.



ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ರೋಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆ ಬಳಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ಸಹಿತ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅವಯವಗಳು ನಿಶ್ಚಲ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಖರ್ಚಾಗಿ ಹೋದ ಶಕ್ತಿ ಪುನಃ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗಿ ದೇಹ ತಾಜಾತನದ ಅನುಭವ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

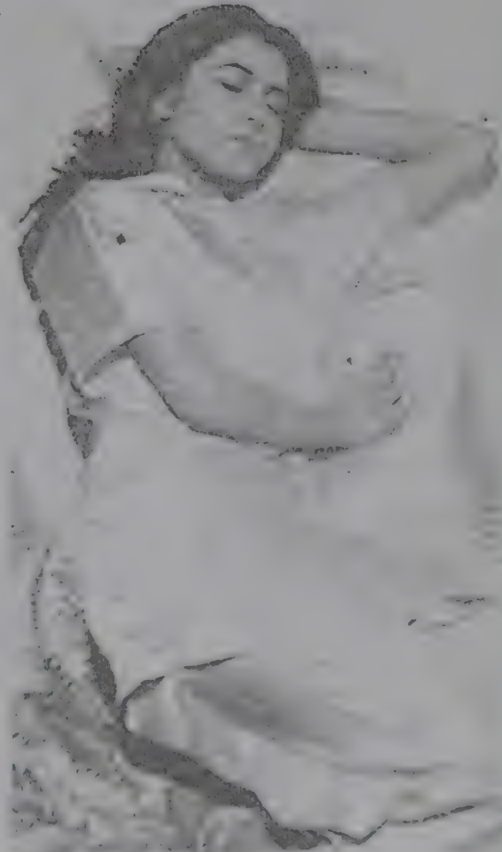
ಕೆಲವರು ನಿರಂತರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಉದಾಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೃದಯ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅದು ಸಹ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರದು. ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಎರಡು ಸ್ಪಂದನಗಳ ನಡುವಿನ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಅಂತರ ಇದೆಯಲ್ಲ, ಅದೇ ಅದರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ಅದೇ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಶಕ್ತಿ, ಚೈತನ್ಯ ದೊರಕಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಈ ಎರಡೂ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ದಣಿವಿನ ನಂತರ ಖರ್ಚಾದ ಶಕ್ತಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಮೂಲಕವೇ ಪುನಃ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಆಹಾರ ಹೇಗೆ ಅವಶ್ಯಕವೋ ಹಾಗೆಯೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೂ ಬೇಕು.



ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯಗಳು

- ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಉರುಳಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಂದ ತಲೆಗೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಬಾಚಣಿಕೆ ಇಲ್ಲವೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೈ ಬೆರಳು ಆಡಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೂ ನಿದ್ರೆ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ ಇಲ್ಲವೆ ಇಂಪಾದ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿ. ತಾಯಿಯ ಜೋಗುಳದಿಂದ ಮಗು ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಇದೇ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ನಡೆದಾಡಬೇಕು. ದಣಿವು ಎನಿಸುತ್ತಲೆ ತಲೆಯನ್ನು ವಿಚಾರಶೂನ್ಯಗೊಳಿಸಿ ಮಲಗಿ ಬಿಡಿ. ಆಗ ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಿದ್ರೆ ಬಾರದೇ ಹೋದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳತೆಯಿಂದ ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿರಿ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹಲವು ಸಲ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹ ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಲ್ಲದು. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಇದರಿಂದ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ರಕ್ತ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ತಂಪಾಗಿ, ಕಾಲುಗಳು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕ್ರೋಧ, ಚಿಂತೆ, ಅತಿಯಾದ ಊಟ, ಅತಿಯಾದ ಪರಿಶ್ರಮ, ಭಯ, ಚಹ, ಕಾಫಿ, ತಂಬಾಕು, ತೀಕ್ಷ್ಣ ಮಸಾಲೆಗಳು, ಕರ್ಕಷ ಧ್ವನಿ, ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕು ಇವೆಲ್ಲ ಗಾಢನಿದ್ರೆಯ ಶತ್ರುಗಳು ಇದೆಲ್ಲದರಿಂದ ದೂರ ಇರಿ.
- ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮರೆತುಬಿಡಿ. ''ನನಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿದ್ರೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಇನ್ನಷ್ಟು ದೂರ ಓಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ. ಅತ್ಯಂತ ಒತ್ತಡಮುಕ್ತರಾಗಿ ಶಾಂತಚಿತ್ತದಿಂದ ಮಲಗುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.





ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಹಾಗೆಂದೇ ಆರು ದಿನ ಕೆಲಸದ ನಂತರ ಒಂದು ದಿನ ರಜೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ದಿನ ರಜೆ ತಡೆದು ದೂರಪಯಣ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಸ್ನಾಯು ದುರ್ಬಲತೆಯಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು, ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ನಿದ್ರಾ ಹೀನತೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ನಪುಂಸಕತೆ, ಉನ್ಮಾದ, ಖಿನ್ನತೆಯಂತಹ ರೋಗಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಓರ್ವ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಹತ್ತು-ಹಲವು ಉಪಾಯಗಳಿವೆ. ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಬಳಿಕ ಶರೀರವನ್ನು 10-15 ನಿಮಿಷ ನಿರಾಳ ಗೊಳಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಗಮನಕೊಡಿ. ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಆಟ ಇಲ್ಲವೆ ಹವ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ, ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ತಾಜಾತನ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆ: ಕೆಲ ನಿಸರ್ಗೋಪಾಯಗಳು ಹಾಗೂ ಕೆಲ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು

ನಿಸರ್ಗೋಪಾಯಗಳು: ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಲು ಮೊತ್ತ ಮೊದಲು ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು. ನೀವು ಅಧಿಕ ಧೂಮಪಾನಿಗಳೆ? ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಚಹ-ಕಾಫಿ ಇಲ್ಲವೆ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವವರೆ?



ನೀವು ರಾತ್ರಿ ತಡವಾಗಿ ಮಲಗಿ, ಮುಂಜಾನೆ ತಡವಾಗಿ ಏಳುವುದು ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೀರಾ? ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕು ಹೊಂದಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಲಗುತ್ತೀರಾ?

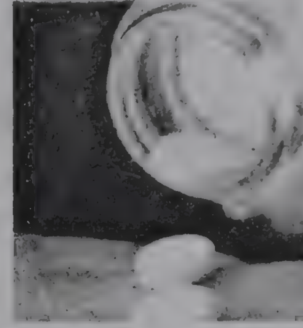
ತೀವ್ರ ಬೆಳಕಿನಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ 'ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರ' (ಶರೀರದ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ) 'ರೀಸೆಟ್' ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಬೇಗನೇ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಾದರೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಮಲಗಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ - ನಿಸರ್ಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ವಯ ನಿರಾಶೆ, ಮಾನಸಿಕ ತಳಮಳ, ಗಾಬರಿ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಮಾನಸಿಕಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದವರು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಏನೂ ಹಾಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಸ್ಫೂರ್ತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಉತ್ತೇಜನವೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಹರ್ಬಲ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್: ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಲು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಕೇಶತೈಲ ಬಹಳೇ ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲ್ಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ನಿದ್ರಾಹೀನ... ದೂರಗೊಳಿಸುವ ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಾಯಗಳು ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಹ... ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿವೆ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ಆರಂಭಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳು ವೇಗದ ನಡಿಗೆ, ವಾಯು ವಿಹಾರ ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಯೂರೋಪ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ವೇಲೇರಿಯನ್ ಎಂಬ ಮೂಲಿಕೆ ನಿದ್ರೆ... ರಾಮ ಬಾಣವೆಂದೇ ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿದೆ. ಫ್ರಾನ್... ಜರ್ಮನಿ, ಸ್ವಿಡ್ಜರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಔಷ... ಯನ್ನು ಭಾರೀ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾ... ಜರ್ಮನಿಯಂತಹ ದೇಶ ವೇಲೇರಿಯನ... 'ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಸ್ಯಾಡಿಟಿವ್' ಎಂದು ಮಾನ... ನೀಡಿದೆ. ಸ್ವಿಸ್ ಸಂಶೋಧಕರು 128 ಜನರ ಮೆ... ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ, ವೇಲೇರಿಯ... ಮೂಲಿಕೆಯಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಬಹುಬೇಗನೇ ಬರುತ್ತ... ಗಾಢನಿದ್ರೆಯೂ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.



ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳು: ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಮಾತ್ರೆ ಸೇ... ಬಾರದೆಂದು ಹೇಳುವಂತೆ, ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಇದನ್ನು ಕ... ನಿಟ್ಟಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸತೊಡಗಿದರೆ ದ... ಅದರ ಆಧೀನವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ನಿ... ಸುಳಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನಿರಂತರ ಮಾತ್ರೆ ಸೇ... ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಅಷ್ಟೊಂದು ಹಿತರಕರವಲ್ಲ. ಶೀತ-ಜ್ವ... ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ "ಆ... ಹಿಸ್ಟಾಮೈನ್" ಅಂಶ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇ... ಯಿಂದಾಗಿ ತೂಕಡಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಹೆ... ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮ... ದಿನವೂ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ... ಔಷಧಿಯ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಕಾಡುವ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾ... ತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸುಳ್ಳೇನಲ್ಲ.



ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮಹತ್ವ: ಕೆಲ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನೀ... ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ನಂತರ ಕೈಕೊಂಡ ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರ... ಕಸರತ್ತು, ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿ...

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ಆರಂಭಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳು ವೇಗದ ನ... ವಾಯುವಿಹಾರ ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ. ನಡೆಯದೆ ಇದ್ದಾಗಿನ ಸ್ಥಿತಿ... ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಬಹುಬೇಗನೇ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಒ... ಗಂಟೆ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ 'ಓವರ್ ಡೋಜ್'ನ... ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರಲಾರದು. ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೆ... ಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಕಡ್ಡಾಯ ನಿಯಮದಂತೆ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗಿ... ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಶ್ರವಣ ಉಪಕರಣ ಬಳಕೆಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಬೇಡ

ಹೆಸರಾಂತ ವಾಕ್‌ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞ ಎಂ.ಎಸ್.ಜೆ. ನಾಯಕ್ ಅವರ ರಿಮೆಗೆ ಈಗ ಮತ್ತೊಂದು ಗರಿ. ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್ ದೇಶದ ಜೆ.ಎನ್. ರಿಸೌಂಡ್ ಬ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಅವರನ್ನು ಅರಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ರತದ ನಾಲ್ವರು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಬಂದಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಇವರು ಕೈಕ ಕನ್ನಡಿಗರು. ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸಂದಿದ್ದು ಅವರಿಗಲ್ಲ, ಅವರು ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಲ್ಲಿಸಿದ ಗಣನೀಯ ಸೇವೆಗೆ.

ಮೈಸೂರಿನ ಹೆಸರಾಂತ ಅಖಿಲ ಭಾರತ ವಾಕ್‌ಶ್ರವಣ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ 1983 ಲ್ಲಿ ಪದವಿ ಪಡೆದ ಎಂ.ಎಸ್.ಜೆ. ನಾಯಕ್ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ವಾಕ್ ವಣ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತುತ್ತಾದವರ ನೋವಿಗೆ ಂದಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದವರು.

ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸೇವೆ ರಂಭಿಸಿದ ಅವರು, 1987ರಲ್ಲಿ ಮಿಳುನಾಡಿನ ತಿರುಪ್ಪೂರ ಕಿವುಡು ಕ್ಕಳ ಶಾಲೆಗೆ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರಾಗಿ ೇಮಕಗೊಂಡರು. ಕೇವಲ ಮೂರೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ರಕೀಯ ಭಾಷೆ ಹಾಗೂ ುಂಟತನದ ನೋವಿನಿಂದಾಗಿ ಾಜೀನಾಮೆ ಕೊಟ್ಟು ಕರ್ನಾಟಕಕ್ಕೆ ವಾಪಸ್ಸಾದರು.



ಅವರು ಬೆಂಗಳೂರನ್ನೇ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಲ್ಸನ್ ಗಾರ್ಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿನೂತನ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ತೆರೆದು, ರೋಗಿಗಳ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ತಮ್ಮ ಸೇವಾ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಸುಮಾರು 20,000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ಅವರ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದ ದಶಮಾನೋತ್ಸವ ಸಮಾರಂಭದ ನಿಮಿತ್ತ ಉಚಿತ ಕಿವಿ ತಪಾಸಣಾ ಶಿಬಿರ ರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಜನರ ಕಿವಿ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದರು. ಕಿವಿ ಆಲಿಕೆಯ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗೊಳಗಾದ 30 ಬಡರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಶ್ರವಣ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡಲಾಯಿತು.

ಎಂ.ಎಸ್.ಜೆ. ನಾಯಕ್ ಅವರು ಕೇವಲ ತಮ್ಮ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ- ಸಲಹೆ- ಸೂಚನೆ ನೀಡಬೇಕೆನ್ನುವ ಜಾಯಮಾನದವರಲ್ಲ. ನಾಡಿನ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅವರವರ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಉಪಕರಣ ನೀಡಿಕೆಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಉಪಕ್ರಮವನ್ನು ಅವರು ಕಳೆದ ಅನೇಕ ರ್ಷಗಳಿಂದ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಣ, ಸಮಯ, ಮಾನಸಿಕ ಗೋಳಾಟ ತಪ್ಪಿದಂತಾಗಿದೆ.

ಸ್ವತಃ ಲೇಖಕರೂ ಆಗಿರುವ ಅವರು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಸೇರಿದಂತೆ ನಾಡಿನ ಅನೇಕ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಿವಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಕುರಿತಂತೆ ರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆ-ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ರಾಜ್ಯದ ವಿದೆಡೆ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ನೆರವಿನೊಂದಿಗೆ ಉಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ದಾವಣಗೆರೆ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ, ಮೈಸೂರು, ಪಟೂರು, ತುಮಕೂರು, ಹೊಸೂರುಗಳಲ್ಲಿ ಈವರೆಗೆ ನಡೆದ ಅವರ ಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದವರು ಸಾವಿರಾರು ಜನ.

ವಾಕ್-ಶ್ರವಣ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತುತ್ತಾದವರ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಲಿಸಿ, ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆಯೆ ಉಪಕರಣ ಒದಗಿಸುವದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಕೆಲಸ ಎಂದು ಮನಗಂಡಿರುವ ನಾಯಕ್, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯೇ ಆದರೂ ಒಂದು ಹೊಸ ಉಪಕರಣ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ರಾಜ್ಯದ ಜನತೆಗೆ ಶೀಘ್ರಾತಿಶೀಘ್ರ ಪರಿಚಯಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಔದ್ಯೋಗಿಕ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಈಚೆಗೆ ಶ್ರವಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಭೀಕರ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತಿದೆ, ಕಿವುಡರಾಗುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಈ ವಲಯದಲ್ಲಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾಯಕ್ ಅವರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿಡಿಯಾ, ಮೈಕೊ, ಟೋಯಾಟೊ, ಹರಿಹರ ಪಾಲಿಫೈಬರ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಗಾಲಿ ಮತ್ತು ಅಚ್ಚು ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಕಿವಿ ತಪಾಸಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಸಿ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

''ಕಿವುಡುತನ, ಕಿವಿ ಆಲಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳಿವೆ. ಅವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿದರೆ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆ ಅರ್ಧ ನಿವಾರಿಸಿದಂತೆ ಎನ್ನುವದು'' ನಾಯಕ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಉಳಿದ ಶೇ. 90ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಂತಹ ಗಂಭೀರಮಟ್ಟದ್ದೇನೂ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಶ್ರವಣ ಉಪಕರಣ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸದಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಶ್ರವಣ ಉಪಕರಣ ಬಳಕೆ ಕುರಿತಂತೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ತನ್ನನ್ನು ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅನೇಕರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಭಾವಿಸುವುದೇ ತಪ್ಪು. ಕೇಳಿಸದೇ ಆಗುವ ಅನಾಹುತ, ರಾದ್ಧಾಂತಕ್ಕಿಂತ ಇದು ವಾಸಿಯಲ್ಲವೆ? ದಪ್ಪ ದಪ್ಪ ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯದವರು ಈ ಪುಟ್ಟ ಉಪಕರಣ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಕೆ ಏಕೆ ಎಂದು ನಾಯಕ್ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈಚೆಗೆ ನೂರಾರು ಬಗೆಯ ಶ್ರವಣ ಉಪಕರಣಗಳು ಬಂದಿದ್ದು, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೂ ಸಹ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಶ್ರವಣ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಸುರಕ್ಷತೆ, ಬಾಹ್ಯ ಸ್ಪಂದನ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಾಯಕ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅನೇಕ ನೌಕರರು ತಮ್ಮ ಸೇವೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರ್ಷ ಬಾಕಿ ಇರುವಾಗಲೇ ರಾಜೀನಾಮೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಾರಣ ಏನು ಗೊತ್ತೆ? ಶ್ರವಣ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇತರರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಆಗುವ ಅಪಾರ್ಥಕ್ಕಿಂತ ರಾಜೀನಾಮೆ ಕೊಟ್ಟು ಬಿಡುವುದೇ ವಾಸಿ ಎಂದು ಅನೇಕರು ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಮಾತ್ರ ಹಾಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾಯಕ್ ಖಚಿತತೆಯಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

✍ ಚಿ|| ಅಶೋಕ

ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಅದೆಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮ? ಯಾರಾದರೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಾವು ನಿಂದಿಸಿರುತ್ತೇವೆ, ಬೈದಿರುತ್ತೇವೆ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಬಹಳೇ ಸಿಟ್ಟುಬಂದು 'ನಿನಗೆ ಸಾವು ಬರಲೆಂದು' ಶಪಿಸಿರುತ್ತೇವೆ ಕೂಡ. ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಾವು ಶಪಿಸಿರುವಂತೆಯೇ ಸತ್ತುಹೋದರೆ... ಹೌದು. ಹಾಗೆಯೇ ಆಯಿತು. ನಾನೇ ಶಪಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಆತ ಸತ್ತ ಎಂದು ಶಪಿಸಿದವಳು ಕಂಗಾಲಾಗಿ ಮನೋರೋಗಿ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಳು. ಅವಳ ಈ ಮನೋರೋಗವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಹೇಗೆ ನಿವಾರಿಸಿದರು ಓದಿ ನೋಡಿ.....

ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣರಾರು?

• ಡಾ॥ ಜಿ.ಎಸ್.ಪಾಲಾಕ್ಷ

ಮಂಜುಳಾ ಓರ್ವ ಗೃಹಿಣಿ. ಕೇವಲ 6ನೇ ತರಗತಿ ಓದಿ ಬಡತನದ ಬೇಗೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಓದು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದವಳು. ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕುಮಾರನ ಜೊತೆ ವಿವಾಹವಾಗಿದ್ದ ಈಕೆಗೀಗ ಏಳು ವರ್ಷದ ಒಬ್ಬ ಮಗಳಿದ್ದಾಳೆ.

ಗಂಡ ಕುಮಾರ ಸಾಕಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆ ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಆತನಿಗೆ ಕೈತುಂಬ ವೇತನ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಊರ ಹೊರಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿರುವ ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಸ್ವಂತ ಮನೆ ಕೂಡ ಮಾಡಿ ಸುಖವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕುಮಾರ್ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆಂದು ಎಂಟು ಗಂಟೆಗೆ ಮನೆ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದ. ಬರುವುದು ಸಂಜೆ ಆರಕ್ಕೆ.

ಮಂಜುಳಾ ಪತಿಗೆ ತಿಂಡಿ ಕಾಫಿ ಮಾಡಿ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಕ್ಯಾರಿಯರ್ ಕೊಟ್ಟು ಕಳಿಸಿ, ಮಗಳ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿ ಅವಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಬರುವುದು, ಪುನಃ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮೂರಕ್ಕೆ ಅವಳನ್ನು ಕರೆತರುವುದು ಪ್ರತಿದಿನದ ಕೆಲಸ. ಇದಕ್ಕೆ ಭಾನುವಾರ ಮಾತ್ರ ರಜೆ. ಉಳಿದ ಸಮಯ ದೂರದರ್ಶನ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು, ನೆರೆಹೊರೆಯರ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಆಕೆ ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ.

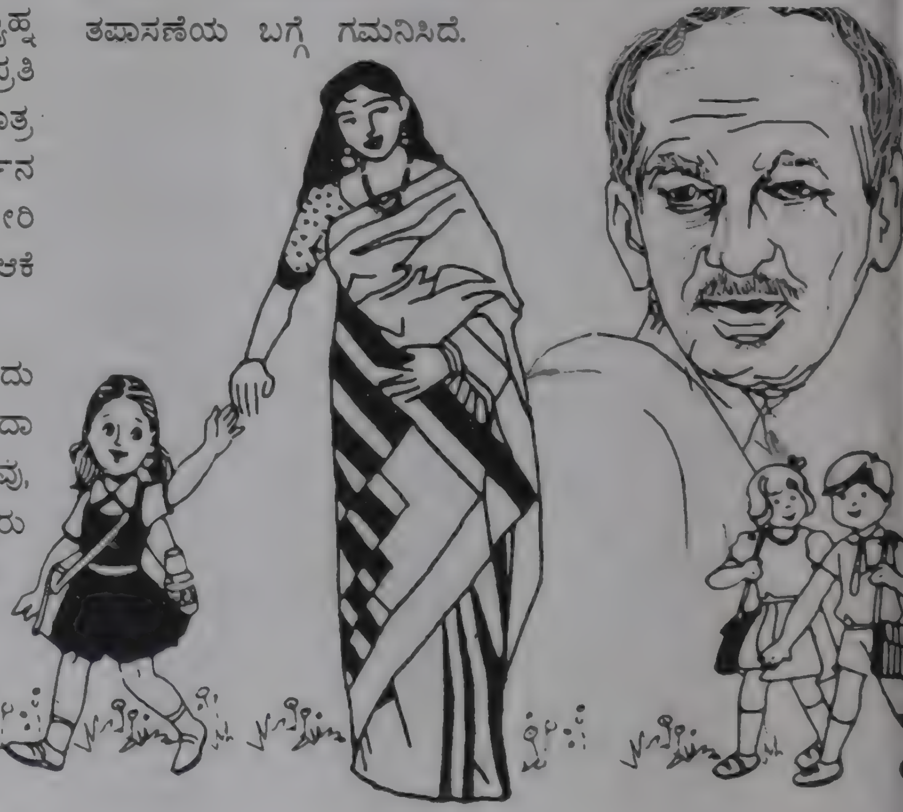
ಮಂಜುಳಾಗೆ ಕಳೆದ ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿಲ್ಲ. ಸದಾ ಕೈಕಾಲು, ಮೈನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು, ತಲೆನೋವು, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುವ ಕುಮಾರ್ ಮನೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಖಾಸಗಿ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ. ಗುಣ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ನಗರದ ಖ್ಯಾತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ತೋರಿಸಿದ, ಸಾಕಷ್ಟು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೂ ಆದವು. ಅನೇಕ ತರದ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಿಯಾಯಿತು. ಯಾವ ಪರಿಣಾಮವೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ.

ಮಂಜುಳಾಳ ತೊಂದರೆಗಳು ಕೇವಲ ಮುಂದುವರಿಯುವುದಿರಲಿ, ಅವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮೊತ್ತವೂ ಹೆಚ್ಚಿತು. ದಿನನಿತ್ಯದ ಮನೆಕೆಲಸವನ್ನು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಮಂಜುಳಾ ಈಗ ನಿರುತ್ಸಾಹಿಯಾದಳು. ಅವಳಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಮನಸ್ಸಿದೆ. ಆದರೆ ಬಲಹೀನತೆಯಿಂದ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮಗಳು ಮತ್ತು ಗಂಡನನ್ನು ತಾನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆಯೇ? ಎಂದು ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಆಕೆ ಚಿಂತಿಸಿದ್ದಾಳೆ.

ದಿಕ್ಕು ತೋಚದ ಕುಮಾರ ಪತ್ನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲೆಂದು ತನ್ನೂ
ಅರಸೀಕೆರೆಗೆ ಹೋಗಿ ತಾಯಿಯನ್ನು ಕರೆತಂದ. ಸೊಸೆಗೆ ಅತ್ತೆಯ ಸಹಾ
ವೇನೋ ದೊರಕಿತು. ಆದರೆ ಮಂಜುಳಾಳ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ
ಬಡವರ ಮನೆಯ, ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಇಬ್ಬರ ಆಸರೆಯೂ ಇಲ್ಲದ ಇವ
ಹೀಗಾಯಿತಲ್ಲ ಎಂದು ಅತ್ತೆ ಕೊರಗಿದಳು.

ಓರ್ವ ವೈದ್ಯ ಕುಮಾರ್‌ಗೆ 'ನೀವೊಮ್ಮೆ ಆಕೆಯನ್ನು ಮನೋವೈದ್ಯ
ತೋರಿಸಿ' ಎಂದರಂತೆ. ಆ ಮಾತಿಗೆ ಕುಮಾರ್ ಆ ವೈದ್ಯರ ಜೊ
ಜಗಳವಾಡಿದ್ದ. 'ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೇನು ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದಿದೆಯೇ? ನಾನು ಅವಳ
ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲವೇ? ನಾನೇಕೆ ಮನೋವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋ
ಬೇಕು?' ಎಂದಿದ್ದ. ಇತರೆ ಹಲವು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ವ್ಯ
ಮಾಡಿ ಕೊನೆಗೆ ನನ್ನ ಬಳಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಕರೆತಂದಿದ್ದ.

ಮಂಜುಳಾ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದ ನೋವನ್ನು ನಾನು ಆಕೆಯಿಂದ ತಿಳಿ
ಗುರುತು ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ಇದುವರೆಗೂ ಮಾಡಿರುವ ತಪಾಸಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸಿದೆ.



ಆಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮನೋರೋಗದಿಂದ ಎಂಬ
ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು. ನಾನು ಗಮನಿಸಿದ ಪ್ರಕಾರ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ತುಂಬಾ ಅನ್ಯೋ
ವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನೆರೆಹೊರೆಯವರ ಸಂಗಡವೂ ಈಕೆಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ
ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾದರೆ ಈಕೆಯ ತೊಂದರೆಗೇನು ಕಾರಣ? ''ಮಂಜ
ಅವರೆ, ನಿಮಗೆ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಹಲವು ವಾ
ಮುಂಚೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಘಟನೆ ನಡೆದಿತ್ತೆ?'' ನ

ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಯೋಚಿಸಿ ಆಕೆ ಉತ್ತರಿಸಿದಳು.

''ಹೌದು''

''ಏನದು?''

ಆಕೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡತೊಡಗಿದಳು:

''ನಾನು ಮಗಳನ್ನು ಮನೆ ಸಮೀಪ ಇರುವ ಶಾಲೆಗೆ ಬಿಡಲು ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಸಾದವ ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು ಅರವತ್ತರ ಆಸುಪಾಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೋ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದ. ಮಗಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಬಿಡುವ ಅವಸರದಲ್ಲಿದ್ದ ನಾನು ಆ ಮುದುಕನನ್ನು ಅದೇನೆಂದು ಕೇಳಲಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಯಿಂದ ಬರುವಾಗಲೂ ಅವನು ಹುಡುಕುತ್ತಲೇ ಇದ್ದುದನ್ನು ನೋಡಿ ಕೇಳಿದೆ,



''ಏನಜ್ಜ? ಏನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದೀಯ?''

''ಐದು ರೂಪಾಯಿ ನಾಣ್ಯ ತಂದಿದ್ದೆ. ಅದೀಗ ನನ್ನ ಜೇಬಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಕಳೆದು ಹೋಗಿರಬಹುದು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ'' ಎಂದ.

''ಅಜ್ಜ, ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಬಿಟ್ಟು ಬಂದಿರಬಹುದು, ಹೋಗಿ ನೋಡು'' ಎಂದೆ.

''ಹಾಗೇ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ'' ಎಂದ ಅವನು ನನ್ನ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆಯೇ ಮನೆತನಕ ಬಂದ.

ಮನೆ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯುವಾಗ ಅವನನ್ನು ನೋಡಿದ ನಾನು,

''ಇನ್ನೇನಜ್ಜ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ.

''ಏನಿಲ್ಲಮ್ಮ, ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಟಿ.ವಿ. ಕೆಟ್ಟಿದೆ, ವಾರ್ತೆ ಕೇಳಬೇಕಿತ್ತು. ಸ್ವಲ್ಪ ಟಿ.ವಿ. ಹಾಕುತ್ತೀಯ?'' ಅಂದ.

''ಆಗಲಿ ಒಳಗೆ ಬಾ'' ಎಂದೆ. ಆತ ಒಳಗೆ ಬರುತ್ತಲೆ ಟಿ.ವಿ. ಹಾಕಿದೆನಲ್ಲದೆ ''ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುತ್ತೀಯ ಅಜ್ಜ'' ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ.

ಅವನು ಬೇಡವೆಂದು ತಲೆಯಾಡಿಸಿದ.

ನಾನು ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಹೊರಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ವೃದ್ಧ ನನ್ನ ಹಿಂದೆಯೇ ಬಂದು,

''ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೇಮಿಸುತ್ತೇನೆ'' ಎಂದಾಗ ನನಗೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆ.

ನಾನು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಿದೆ. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರೂ ಸೇರಿದರು. ತಕ್ಷಣ ಅವನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಅವನ ಸೊಸೆ ಮತ್ತು ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕರೆತಂದರು. ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಛೀಮಾರಿ ಹಾಕಿದರು. ಒಂದಿಬ್ಬರು ಮುದುಕನಿಗೆ, ''ನಿನ್ನ ಮೊಮ್ಮಗಳ ರೀತಿ ಇದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ಜೊತೆ ನಿನಗೆ ಪ್ರೇಮ ಬೇಕೆ?'' ಎಂದು ಬೈದು ಥಳಿಸಿದರು.

ನಾನು ಕೋಪದಿಂದ,

''ಕೆಟ್ಟವನಾದ ನಿನಗೆ ಇಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಸಾವು ಬರುತ್ತದೆ'' ಎಂದು ಶಪಿಸಿದೆ.

ಇದಾದ ಹದಿನೈದು ದಿನಕ್ಕೆ ಮುದುಕ ಮಲಗಿರುವಾಗ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲೇ ಸತ್ತಿದ್ದ.

'ಇವನ ಸಾವಿಗೆ ನನ್ನ ಶಾಪ ಕಾರಣವೆ? ತಾನು ಶಪಿಸಿ ವಯಸ್ಸಾದವನ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣನಾದೆನಲ್ಲ! ಎಂದು ಮಂಜುಳಾ ಹಲುಬಿದಳು. ಉರಿಯುವ ಕೆಂಡಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ ಸುರಿಯುವ ಹಾಗೆ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರೂ,

''ನೀವು ಆ ರೀತಿ ಶಪಿಸಬಾರದಿತ್ತು'' ಎಂದರು.

ಇದು ಮಂಜುಳಾಳ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು.

ಘಟನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತ ಮಂಜುಳಾಳ ಕಣ್ಣು ಒದ್ದೆಯಾದವು. ನಾನು ಮುಗುಳ್ನಕ್ಕು ಕೇಳಿದೆ,

''ಮಂಜುಳಾ, ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಪ್ರತಿದಿನ ಎಷ್ಟೋ ಜನರನ್ನು ಶಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಶಾಪದಂತೆ ಎಲ್ಲವೂ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ?''

''ಇಲ್ಲ''.

''ನೀವು ಶಪಿಸಿದಂತೆ ಅವನ ಜೀವ ಹೋಗುತ್ತದೆಂದು ನೀವು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದಿರಾ?''

''ಇಲ್ಲ''.

''ನೀವಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಯಾರಿದ್ದರೂ ಆ ರೀತಿ ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವನು ಮಾಡಿದ್ದು ತಪ್ಪು. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಸರವಾಗಿ ಹಾಗೆ ಅಂದಿರಿ. ಅಲ್ಲವೆ?''

''ಹೌದು''.

''ಅವನು ವಯಸ್ಸಾದವನು. ಅವನಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೋಗವಿತ್ತೋ ತಿಳಿಯದು. ಪಾಪ, ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಸತ್ತ. ಅವನ ಸಾವಿಗೆ ಎಲ್ಲರ ದುಃಖವೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಈ ವಿಷಯ ಬೇರೆ''.

''ಅದು ಸರಿ, ಅಲ್ಲಿ ಆ ದಿನ ಸೇರಿದವರು ಅವನನ್ನು ಬೈದರು, ಹೊಡೆದರು. ಆದರೆ ಅದೇ ಜನ ಅವನು ಸತ್ತ ನಂತರ ನಾನು ಹಾಗೆ ಶಪಿಸಬಾರದಿತ್ತು ಅಂದರು. ನನಗೆ ಅದರಿಂದ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೇಸರವಾಯಿತು''.

''ಅವರಿಗೆ ಈಗಿರುವ ಯೋಚನೆ ಆ ದಿನ ಎಲ್ಲಿತ್ತು? ಎಂದು ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸಿ. ಸತ್ತವನು ಬದುಕಿರುವಾಗ ಅವನು ಎಷ್ಟೇ ಕೆಟ್ಟವನಿರಲಿ ಸತ್ತ ನಂತರ ಬೈಯುವವರು ಅವನನ್ನೇ ಹೊಗಳುತ್ತಾರೆ. ಸತ್ತ ನಂತರ ಅವನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆ, ಬಡಾವಣೆ, ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಇಂದು ನಾವು ಕಾಣುವ ಮಾನವ ಸಹಜ ಗುಣ. ಇದನ್ನು ನೀವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುವುದೆ?''

''ಸರ್, ಹಾಗಾದರೆ ನಾನು ಅವನ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣಳಲ್ಲವೆ?''

''ಖಂಡಿತ ಅಲ್ಲ. ಅವನ ಆಯಸ್ಸು ಮುಗಿದಿತ್ತು, ಸತ್ತ. ಆಯಸ್ಸು ಇನ್ನೂ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಬದುಕಿರುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣನಾದ ದೇವರು ಅವನನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬರಮಾಡಿಕೊಂಡ''.

ಇದಾದ ಒಂದು ವಾರಕ್ಕೆ ಮಂಜುಳಾಳ ರೋಗ ಪೂರ್ತಿ ವಾಸಿಯಾಗಿತ್ತು. ಅತ್ತೆ ಸಮಾಧಾನದಿಂದಲೇ ಅರಸೀಕೆರೆಗೆ ತೆರಳಿದಳು. ಮಂಜುಳಾ ಪುನಃ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ತನ್ನ ಪತಿ ಹಾಗೂ ಮಗಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದಲ್ಲಿ ನಿರತಳಾದಳು. •

ವಿಳಾಸ:
ಮನೋವೈದ್ಯ, ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 017.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು

ಹಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆನಿಸಿವೆ. ಅದು ಬಾಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚು. ಅದರಂತೆಯೇ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಲವು ರೋಗಗಳು ಅಥವಾ ಒಸಡಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಇದ್ದರೆ ಅವರ ಮಧುಮೇಹವು ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ಯಾಕೆ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಮುಂದಿನಂತಿವೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಗಾರೆ: ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಟುವ ಕಠಿಣವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು (Plaque) ಇಲ್ಲವೇ ಗಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಚೆಕ್ಕೆ, ಪಟ್ಟಿ ಎಂದಿತ್ಯಾದಿಯಾಗಿಯೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಗಾರೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗವುಂಟುಮಾಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ. ಗಾರೆ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೂ ರೋಗಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲು, ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿನ ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯ ಜೊಲ್ಲು ಹೆಚ್ಚು ಗಾರೆ ಅಂಟದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಜೊಲ್ಲು ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಬೇರೆಯವರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಗಾರೆ ಅಂಟುವಿಕೆ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಅಧಿಕವಿದ್ದರೆ?

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಿಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವುದರಿಂದ ಇವರ ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪಿಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳೇ ಗಾರೆ ಅಂಟಲು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಗಾರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಲ್ಲದೆ ಗಾರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬಲಿಯಲೂ ಈ ಸಕ್ಕರೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಒಸಡುಗಳ ಗಟ್ಟಿ ಗುಣಕ್ಕೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೋಲೋಜನ್ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯು ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕೋಲೋಜನನ್ನು ತುಸು ತುಸುವೆ ಛಿದ್ರಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಒಸಡುಗಳು ಬಲಹೀನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಲವು ಬಗೆಯ ಒಸಡು ಕಾಯಿಲೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ

- ★ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಕೆಪಿಲರಿಗಳೆಂದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.
- ★ ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳೂ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದಾಗ ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯದ ಸತ್ವಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.
- ★ ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವ ರೋಗಗಳು (ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ) ಗುಣವಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ.
- ★ ಹಲ್ಲು, ಒಸಡು ರೋಗಗಳು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯು ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕೋಲೋಜನನ್ನು ತುಸು ತುಸುವೆ ಛಿದ್ರಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಒಸಡುಗಳು ಬಲಹೀನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಲವು ಬಗೆಯ ಒಸಡು ಕಾಯಿಲೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ರೋಗಗಳು

ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ರೋಗಗಳಿಂದ ಕೂಡ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

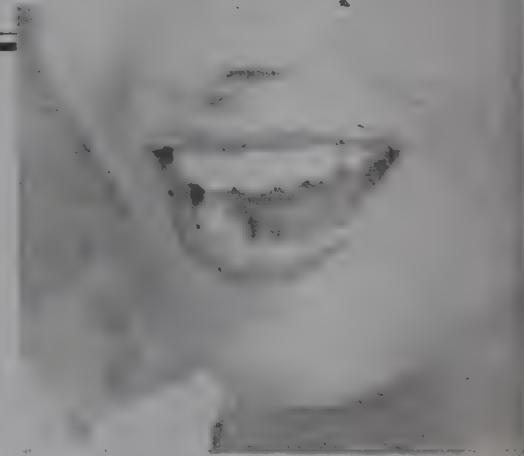
ಹಾಗಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಯೂ ಕೂಡ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಹತೋಟಿಗೆ ಬಾರದಿದ್ದರೆ, ಒಬ್ಬ ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಿ ತಮ್ಮ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಕಾಟ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿ[...] ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದರೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇ[...]

ಆಹಾರ

- ★ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಅಗತ್ಯದ ಕ್ಯಾಲ[...] ಗಳು ದೊರೆಯುವಂತೆ, ಸರಿಯಾದ ಸಮ[...] ಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ತುಂಬ ಅತ್ಯ[...]
- ★ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರೋ[...] ಗಳಿದ್ದರೆ ನೋವುಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಆಹ[...] ತಿನ್ನಲೂ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಕಚ್ಚುವು[...] ಮೆಲ್ಲುವುದು ಎಲ್ಲವೂ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.
- ★ ಅಗತ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು [...] ಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವ[...] ದಿದ್ದರೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರ [...] ದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ತುಂಬ [...] ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವ ಪ್ರಸಂಗವುಂಟಾದೀತು.

ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳು

- ★ ನೋವಿನ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದ ಮೇಲೆ ಕ[...] ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ[...] ಬಹು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೇ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ.



- ★ ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳು ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾ[...] ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗಬೇಕು. ಆ ರೀತಿ ಇ[...] ದಿದ್ದರೆ ಅವು ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಉಂ[...] ಮಾಡಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹ ರೋ[...] ಇರುವವರಿಗೆ ಇಂಥ ಹುಣ್ಣುಗಳಾದರೆ ಅ[...] ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಮಾಯುವುದಿಲ್ಲ.
- ★ ಹಾಗಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವ[...] ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳ[...] ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಮೇಲು.

ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮೂರು ಅಥವಾ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಂದು ಬಾರಿ ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಿ ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳು ಒಸಡು ಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಧೆ ನೀಡದೆ ಕೂರುವಂತೆ ಸರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಸೆಳಕು, ಉರಿ ಮೊದ ಲಾಧವು ಉಂಟಾದರೆ ತಡ ಮಾಡದೆ ಕೂಡಲೆ ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡಿನ ರೋಗ ತಡೆಯಲು

ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳು ಈ ಐದು ವಿಧಾನಗಳನ್ನೂ ಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂಧ ಅನುಸರಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡಿನ ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ತೆಯಬಹುದು.

ಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ

ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಆಹಾರ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟು ಇತ್ಯಾದಿಯ ೂಲಕ ಯಾವಾಗಲೂ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಹಾರ

- ಆಹಾರದ ನಡುವೆ ಕುರುಕು ತಿಂಡಿಗಳೆಲ್ಲ ಬೇಡ.

★ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ತಿನ್ನಿರಿ.

ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು

★ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ರಾತ್ರಿ ಎರಡು ಬಾರಿಯೂ ನವಿರಾದ ಬ್ರಶ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿರಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿರುವವರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಬಳಿಕವೂ ಹಲ್ಲು ಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಗಾರೆಗಳಾಗು ವುದನ್ನು ತಡೆಯ್ಯಬಹುದು.

★ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ, ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಳು ಕಾಣಿಸಿದರೂ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡದೆ ಕೂಡಲೇ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

★ ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ (ಆರು ತಿಂಗಳಿ ಗೊಮ್ಮೆ) ರೋಗ, ಶ್ರಮಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ದಂತ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು, ಒಸಡುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಹಲ್ಲು/ಒಸಡು ರೋಗಗಳ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಕೆಳಗಿನ ಚಿಹ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

★ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸುತ್ತ, ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಾವು ಅಥವಾ ಕೀವು ಇರುವುದು.

★ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಾಗ ಒಸಡುಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಬರುವುದು.

★ ಬಿಳಿ ಇಲ್ಲವೇ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಪ್ಯಾಚ್‌ಗಳು ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ, ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಗಲ್ಲದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದು.

★ ಆಹಾರ ಮೆಲ್ಲುವಾಗ ನೋವು.

★ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲದ ದುರ್ನಾತ.

★ ಹುಳುಕು, ತೂತುಹಲ್ಲು.

★ ಬಿಸಿಯಾದ, ತಂಪಾದ ಅಥವಾ ಸಿಹಿಯ ವಸ್ತು ಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಚಳುಕು.

ಈ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಹಲ್ಲು, ಒಸಡುಗಳ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ●

ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ - 8

● ಡಾ॥ ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್

. ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡು ಎರಡೂ ಜನನಾಂಗಗಳುಳ್ಳ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಕರೆಯುವುದು............

. ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ..............

. ಹಾಲು ಕೆಡದಂತೆ ಮಾಡಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ ಬೇಗನೆ ತಂಪಾಗಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ...............

. ಲಸಿಕೆ (ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಷನ್)ಯನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಯಾವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಳಸಲಾಯಿತು?

. ಅತ್ಯಧಿಕ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೊಂದಿರುವ ಹಣ್ಣು...............

. ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಕೈಗಳ ನಡುಗುವಿಕೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ನಿಧಾನವಾಗುವಿಕೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಗಡಸಾಗುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಾಧಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆ...............

ಮೆನೋಪಾಸ್ ಎಂದರೆ...............

ದೇಹದ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಅಂಗ..........

ರಿಂಗ್‌ವರ್ಮ್ ಎಂದರೆ.............

10. ಆಸ್ಟಿಯಾಲಜಿ ಎಂದರೆ..............
11. ಸೈನುಸೈಟಿಸ್ ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ................
12. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನ ಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎಷ್ಟು?
13. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ, ನ್ಯೂಕ್ಲಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನಿ.......................
14. ಜರ್ಮನ್ ಮೀಸಲ್ಸ್ ಎಂದರೇನು?
15. ಕಾಲರಾ ರೋಗ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?
16. ಪೀಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ಸ್ ಎಂದರೇನು?
17. ಆಸ್ಟಿಯೋಮೈಲೇಟಿಸ್ ಎಂದರೇನು?
18. ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಕೊಡುವ ವರ್ಣರಸ ಯಾವುದು?

ಉತ್ತರಗಳು

1. ಹರ್ಮಫ್ರೋಡೈಟ್ ಅಥವಾ ದ್ವಿಲಿಂಗಿ.
2. ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುವ ಜ್ವರ.
3. ಪಾಶ್ಚರೀಕರಣ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾಶ್ಚುಲೈಸೇಷನ್
4. ಸಿಡುಬು ರೋಗಕ್ಕೆ (small pox)
5. ಸೀತಾಫಲ
6. ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ನನ ಕಾಯಿಲೆ
7. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದು.
8. ಚರ್ಮ
9. ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಪದರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಶಿಲೀಂಧ್ರ (ಫಂಗಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳು)
10. ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ಶಾಸ್ತ್ರ
11. ತಲೆನೋವು
12. 120/80 mmHg
13. ಹರಗೋಬಿಂದ್ ಖುರಾನಾ
14. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಗಂಧೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ರುಬೆಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಬಂದರೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಅಂಗವಿಕಲವಾಗುತ್ತದೆ.
15. ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾದ ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ.
16. ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕುರಿತ ಅಧ್ಯಯನ ಶಾಸ್ತ್ರ.
17. ಮೂಳೆಗಳ ಸೋಂಕು ರೋಗ
18. ಮೆಲನಿನ್



ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

• ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಸಿದ್ದು, ಚಿಕ್ಕೋಡಿ

● ವಯಸ್ಸು 23, ಕಳೆದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಮೈ ಕೆರೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೆರೆದಾಗ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಸಹ ಏಳುತ್ತಿವೆ. ವೈದ್ಯರು ಮುಲಾಮನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೋಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

○ ನೀವು ಮಲಾಮು ಹಚ್ಚುವುದರೊಂದಿಗೆ ಔಷಧಿಯನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹರಿದ್ರಾಖಂಡ ವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಮಹಾಮಂಜಿಷ್ಠಾದಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಂತೆ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅಲ್ಲದೆ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಲು cutis ಮಲಾಮು ಬಳಸಿ. ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ, ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ.

ಸರೋಜ, ಹೂವಿನ ಹಡಗಲಿ

● ವಯಸ್ಸು 32, ವಿವಾಹಿತೆ. ನನ್ನ ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಲುಗಳ ಬೆರಳಿನ ಸಂದಿಯ ಚರ್ಮ ಸೆಲೆತಿದೆ. ನಾನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗಿದೆ, ಕೆರೆತವೂ ಇದೆ. ರಾತ್ರಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುತ್ತೇನೆ. ಇದು ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲಾ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಮದ್ದು ಸೂಕ್ತ ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ. ನನ್ನ ತೂಕ 49 ಕಿಲೋ. ನನಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಮಾತ್ರ ದಪ್ಪಗಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

○ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಕೈಗವಸು ಧರಿಸಿ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಸಮಯ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಲಿನ ತೇವವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಂಡು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಚಪ್ಪಲಿ (ಹವಾಯಿ) ಧರಿಸಿ ಓಡಾಡಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು ಸೇವಿಸಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೊಜ್ಜು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ನಿಂತು ಕೊಂಡು ಮಂಡಿ ಮಡಚದೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು ಕೈಯಿಂದ ಕಾಲ ಬೆರಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ 10- 15 ಸಲ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಾಲು ಚಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಇದೇ ರೀತಿ ಕೈಯಿಂದ ಕಾಲು ಬೆರಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಈ ಎರಡೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೊಜ್ಜು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಉತ್ತಮವಾದ ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳು.

ಮಯೂರ, ಮಾಗಡಿ

● ವಯಸ್ಸು 34, ಕಳೆದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನದ ಚಟ ಇದೆ. ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ನನ್ನ ಸಂಸಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ನಡೆದಿತ್ತು. ಆದರೆ 28 ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ತೊಂದರೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಒಂದು ಸಲ ಸಮಾಗಮದ ಬಳಿಕ ನನ್ನ ಗುಪ್ತಾ... ನಿಮಿರದೆ ಇರುವುದು ನನಗೆ ಆತಂಕಕ್ಕೀಡು ಮಾಡಿತು. ನಾನು ಓರ್ವ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋ... ತೋರಿಸಿ, ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವೈ... ಬಳಿ ಹೋದೆ. ಅವರು ನನಗೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮಾತ್ರೆ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟರು. ಎರಡು ತಿಂ... ಸರಿಯಿತು. ಮತ್ತೆ ಹಾಗೆಯೇ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಈಚೆಗೆ ನಾನು ಒಂದು ಸ... ಸಮಾಗಮದ ಬಳಿಕ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಏನಾದ... ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿವೆಯೆ? ನನಗೆ ಕಳೆದ 6 ವರ್ಷದಿಂದ ಹರ್ಪಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ. ಐದ... ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿ ಒಡೆದು ನೀರು ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಡೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ... ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಎದ್ದಿರುತ್ತವೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.

○ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೂ ನಿ... ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸದಲ್ಲಿಯ ಆತಂಕವೇ ಇದ... ಕಾರಣ. ಮಾತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಒಳಿತಲ್ಲ. ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ರ... ಬರೆದಿರುವ 'ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು' ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಟೆಕ್ನಿಕ್‌ಗಳ... ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲ... ಮನದಲ್ಲಿನ ಆತಂಕ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನ... ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹರ್ಪಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಂದು ಬ... ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಗುಳ್ಳೆಗ... ಶ್ರೀಗಂಧ ತೇಯ್ದು ಲೇಪಿಸಿ. ಉರಿ ಮತ್ತು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ... ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ.

ಪಿವಿಡಿ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ

● ವಯಸ್ಸು 23, ನನಗೆ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಚಟವಿದ್ದು, ಈಚೆಗೆ ನನಗೆ ವಿಪ... ಲೈಂಗಿಕ ನಿಶಕ್ತಿ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ತೋರಿಸಲು ಭಯ. ನನ್ನ ಗುಪ್ತಾಂಗ ತುಂಬಾ ಕಿರಿದಾ... ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಯೋಗಾಸನ ಸಹ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.

○ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅದರೆಡೆಗೇ ಹ... ಗಮನಕೊಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು ಸಹಜವಲ್ಲ... ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಗೆ ಬೇರೆ ಇನ್ನೇನೋ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾ... ಮಾಡಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಲು ಹೆದರಿಕೊಂಡರೆ ಹೇಗೆ? ಸಮ... ಪರಿಹಾರ ಬೇಕೆಂದರೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕು.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

● ವಯಸ್ಸು 25, ಸರಕಾರಿ ಬ್ಯಾಂಕಿನ ನೌಕರ. ಇನ್ನೂ ಅವಿವಾಹಿತ. ರಾತ್ರಿ ತಡ... ಮಲಗುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 4 ಗಂಟೆಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ... ಹಲವಾರು ಚಿಂತೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತಿ ರು... ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಕ... ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಆರೋ... ಏನಾದರೂ ಪರಿಣಾಮ ಆಗುತ್ತದೆಯೆ?

○ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ 8ರಿಂದ 10 ಗಂಟೆಗಳ... ನಿದ್ರೆ ಅವಶ್ಯಕ. ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಬ... ಮಲಗಿ ಬೇಗ ಏಳುವುದನ್ನು ರೂ... ಕೊಳ್ಳಿ, ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಬರದಿ... ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮ... ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿ, ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ, 20 ನಿ... ಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಮನಸ್ಸನ್ನು... ತದಲ್ಲಿರಿಸಲು ಧ್ಯಾನ ತುಂಬ ಸಹಾ... ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚಿಂತಿಸುವುದನ್ನು... ಅವಿವಾಹಿತರೆಂದು ತಿಳಿಸಿರುವಿರಿ. ...ದ್ದರೆ ಮದುವೆಯ ಚಿಂತೆಯೇ ನಿಮ... ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ನ... ಯೂ ಇದೆಯಲ್ಲ, ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನಿಗೆ...

ಮಹೇಶ್, ತಿಪಟೂರು

● ವಯಸ್ಸು 21, ನನಗೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ. ನನ್ನ ತಂದೆಗಾಗಲಿ, ತಾಯಿಗಾಗಲಿ ಇಲ್ಲದ ಈ ರೋಗ ನನಗೆ ಹೇಗೆ ಬಂತು ತಿಳಿಯದಾಗಿದೆ. ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ ಗೆಳೆಯರ ಮನೆಗಾಗಲಿ, ಕಾಲೇಜು ಪ್ರವಾಸಕ್ಕಾಗಲಿ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಓರ್ವ ಹುಡುಗಿ ನನ್ನನ್ನು ತುಂಬಾ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ನನ್ನ ಕುರಿತಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಗೊತ್ತು. ಅವಳನ್ನು ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗಬಹುದೆ? ಮುಂದೆ ನಮಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಜನಿಸಿದರೆ ಅವಕ್ಕೂ ಈ ಮಧುಮೇಹ ತಗಲುತ್ತದೆಯೇ. ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

○ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡ ಮಧುಮೇಹ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೇ ನೀವು ಬದುಕಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ, ಪಥ್ಯ ನಿರಂತರವಾಗಿರಲೇಬೇಕು. ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ, ಚಿಂತೆಯಿಂದಲೂ ಕಾಯಿಲೆ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ. ಅವಳಿಗಾಗಲೀ ಮತ್ತು ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಲೀ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಂದೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರು ವಯಸ್ಕರಾದ ಮೇಲೆ ಬಂದರೂ ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ಬರದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಯೋಚಿಸದೆ ಸಂಸಾರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಡಿಯಿರಿಸಿ.

ೀಡಲು ತಿಳಿಸಿ. ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ
ದುವೆಯಾಗಿ ಚತುರ್ಭುಜರಾಗಿ.

ಎ.ಎಚ್, ಗದಗ

ವಯಸ್ಸು 20. ಸುಮಾರು ೀಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಮೂತ್ರದ ಖಾಂತರ ವೀರ್ಯಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಗಾಗಿ ನಾನು ತೀರಾ ನಿಶಕ್ತಗೊಳ ಗಿದ್ದೇನೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಇದನ್ನು ನೀವು ಅಲಕ್ಷಿಸುವುದು ಸರಿ ಲ್ಲಿ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಗೆ ಬೇರೆ ರಣಗಳೂ ಇರಬಹುದು.

ಮುತ್ತಣ್ಣಾ, ಗದಗ

ವಯಸ್ಸು 21, ನನಗೆ ಹಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ. ಪಡೆಯ ಹಲ್ಲು ಹುಳು ತಿಂದಿದೆ. ಸಡುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಬ್ಬಿವೆ. ಆದರೂ ೊಂದರೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ನಾನು ಬೇವಿನಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಬಹುದೆ? ನನ್ನ ಗೆಳೆಯನೊಬ್ಬ ೀವಿನಮರದ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದರೆ, ಕಾಯಿಲೆಯಾದಾಗ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಔಷಧ ಾಟುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇದು ನಿಜವೆ?

ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ದಂತವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಬೇವಿನ ಡ್ಡಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದರೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಔಷಧಿ ನಾಟುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸುಳ್ಳು ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ವೈಎಂಪಿ, ರಾಣೆಬೆನ್ನೂರ

ವಯಸ್ಸು 18, ನಾನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಯುವಕ. ನನಗೆ ದಪ್ಪಗಾಗಬೇಕೆಂಬಾಸೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ದಲು ಮಾತ್ರೆಯೋ ಔಷಧಿಯನ್ನೋ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದಪ್ಪಗಾಗಬಹುದೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಎಲ್ಲರೂ ಮಾತ್ರೆ, ಔಷಧಿ ದೂರವಿರಿಸಿದರೆ ನೀವು ಅದನ್ನೇ ಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಿರುವಿರಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಿ. ಅನ್ನ ಇಲ್ಲವೇ ಬೇಯಿಸಿದ ಬೇಳೆಗೆ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ನ್ನಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಲ್ಲ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಯಮಿತವಾದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ತಾನಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಶ್ವಗಂಧ ಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

ರಾಜ್, ಬೈಲಹೊಂಗಲ

ನಾನು ಕೃಷಿಕನ ಮಗ. ಪಿಯುಸಿ ಬಳಿಕ ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಸಿಲಿನಿಂದಾಗಿ ನನ್ನ ಮುಖದ ಬಣ್ಣ ಕಪ್ಪಾಗಿದೆ. ಈಚೆಗೆ ನನಗೆ ಸರ್ಕಾರಿ ನೌಕರಿ ಕ್ಕಿರುವುದರಿಂದ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ನನ್ನ ಮುಖವರ್ಣ ಹಾಗೆಯೇ ಇದೆ. ಮೊದಲಿನಂತೆ ಗೌರವರ್ಣ ಬರಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

ರೂಪ, ಬಣ್ಣ, ಎತ್ತರ ಎಲ್ಲವೂ ತಂದೆ ತಾಯಿಯಿಂದ ಬಂದ ಬಳುವಳಿ. ಮುಂಚೆ ಳ್ಳಗಿದ್ದು, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದುದರಿಂದಾಗಿ ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನ ಬಣ್ಣ ರುತ್ತದೆ. ಮುಖಕ್ಕೆ 'ಕುಂಕುಮಾದಿ ಲೇಪಂ' ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಇದನ್ನು ಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಬಣ್ಣ ತಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನವ್ಯ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು

ವಯಸ್ಸು 17, ನನ್ನ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆ ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿಯೂ, ತೆಳುವಾಗಿಯೂ ಇದೆ. ನನಗೆ ದ್ದವಾಗಿಯೂ, ದಪ್ಪಗಾಗಿರುವ ರೆಪ್ಪೆ ಹೊಂದಲು ಇಷ್ಟ. ಐದಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನ್ನ ರೆಪ್ಪೆ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇತ್ತು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಹಳೇ ಉದುರುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಾದರೂ ಉಪಾಯ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ. ನಿದ್ರೆಗೆಡುವು ದರಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತವೆಯೇ ತಿಳಿಸಿ.

ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಸಮಭಾಗ ಬೆರೆಸಿ ರೆಪ್ಪೆ ಕೂದಲಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿದ್ರೆಗೆಡುವುದು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅದರಿಂದ ಬೇರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರೂ ಬೇಡ

● ವಯಸ್ಸು 27, ಅವಿವಾಹಿತೆ. ತೂಕ 40 ಕಿಲೊ. ನಾನು 14ನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಋತುಮತಿಯಾದೆ. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಕಳೆದ 10 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಮುಟ್ಟು ಆಗುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ. ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಸ್ತ್ರೀ ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅವರು ನನಗೆ Deviry 10 mg ಎಂಬ 10 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಹೇಳಿ ಒಂದು ವಾರ ಕಾದು ನೋಡಲು ತಿಳಿಸಿದರು. ಆದರೆ ನಾನು ಕೇವಲ 3 ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮುಟ್ಟಾದೆ. ಹೀಗೆ 2 ತಿಂಗಳಾಯಿತು. ಮತ್ತೇ 3ನೇ ತಿಂಗಳು 10 ಮಾತ್ರೆ ತಿಂದರೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಪುನಃ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಆ 10 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಆದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಹಿರಿಯ ಅಕ್ಕ ಸರಿಯಾಗಿ 28 ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಮುಟ್ಟಾದರೆ, ಅವಳಿಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕವಳಿಗೂ ಸಹ ನನ್ನ ಹಾಗೆಯೇ ಸಮಸ್ಯೆ. ನಮ್ಮ ಅಮ್ಮನ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪನ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ಇದು ಆನುವಂಶೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ?

○ ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವರದಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವರು. ಅಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮುಟ್ಟು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣಗಳೂ ಇವೆ.

ಎಲ್.ಕೆ, ಬಾಗಲಕೋಟ

● ನನ್ನದೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆ. ನಾನು ನಗುವಾಗ, ನಕ್ಕಾಗ, ನನ್ನ ಬಲಗಣ್ಣಿನ ಕೆಳ ರೆಪ್ಪೆಯ ಕೆಳಗೆ ಅತ್ತಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಭಯವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನನಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಗಲು ಸಹ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ನೀರು ಮತ್ತು ಉರಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನೇತ್ರ ತೊಂದರೆಯೋ ಅಥವಾ ನರದೌರ್ಬಲ್ಯವೋ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ.

○ ಒಂದು ಬಾರಿ ಕಣ್ಣಿನ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ರಂಧ್ರವಿದ್ದು ಅದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಜಲಾಂಶ ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಹೋಗುವುದು ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹುಶಃ ಆ ರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ತಡೆಯಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ನೀರು ಒಳಹೋಗದೇ ನಕ್ಕಾಗ ಹೊರಬರುತ್ತಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಶಿವಾನಂದ, ರೋಣ

● ದಿನಂಪ್ರತಿ ಬೇವಿನಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆಂದು ಹಲವರ ನಂಬಿಕೆ. ಇದು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಸತ್ಯ?

○ ಬೇವಿನಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದಕ್ಕೂ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಈಗ ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬ್ರಷ್, ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳು ತಯಾರಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ನಮ್ಮ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಹಿರಿಯರೆಲ್ಲರೂ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ಬೇವಿನಕಡ್ಡಿಯನ್ನೇ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರಲ್ಲ.

ಪ್ರಕಾಶ್, ಹಗರಿಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ

● ವಯಸ್ಸು 19. ನನಗೆ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬೊಕ್ಕೆಯ ಮೊಡವೆಗಳಿವೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇವೆ. ನಾನು ಒಂದು ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚಿದೆ. ಆದರೆ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕಲೆಗಳು ಹೋಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಅನುಕೂಲ ತಿಳಿಸಿ.

○ ಯಾವ ಕ್ರೀಂನ್ನೂ ಬಳಸುವುದು ಬೇಡ. ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಬಟಾಣಿ ಮತ್ತು ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಮೂರನ್ನೂ ಸಮಭಾಗ ಬೆರೆಸಿ ಕಲೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3ರಿಂದ 4 ಬಾರಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಮುಖ ಒರೆಸುವ ಟವಲನ್ನು ಒಗೆದು ಒಣಗಿಸಿ.

ಎ.ಎಸ್.ಬಿ, ಊರು ಬೇಡ

● ವಯಸ್ಸು 27, ನನ್ನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 2 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಕೂದಲು ಕೂಡಾ ಉದುರುತ್ತಿವೆ. ನಾನು ಎಷ್ಟೋ ಶಾಂಪೂ, ಸೀಗೇಪುಡಿ ಬಳಸಿದ್ದೇನೆ. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಇದ್ದು ದಿನಾಲು ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿವೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

○ ತಲೆಯ ಹೊಟ್ಟಿಗೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಒಣಗಿದ ಬೇವಿನ ಎಲೆಯ ಪುಡಿ, [illegible] ಪುಡಿ, ಮೆಂತ್ಯಪುಡಿ, ಈ ಮೂರನ್ನು ಸಮಭಾಗ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತರಹ ಮಾಡಿ ತಲೆಯ ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆ [illegible] ನಂತರ ತಲೆ ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಪ್ರತಿದಿನ 'ದುರ್ದುರ ಪತ್ರಾದಿ ಕೇರಂ' ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಲೆಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಸೀಗೆಪುಡಿ ಮತ್ತು ಅಂಟುವಾಳದ [illegible] ಬೆರೆಸಿ ಬಳಸಬೇಕು.

ಎಸ್‌ಎ, ಶಿರಗುಪ್ಪಾ

● ವಯಸ್ಸು 26, ನನಗೆ ಏಳೆಂಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗುಟಖಾ ತಿನ್ನುವ ಚಟವಿತ್ತು. ಆದನ್ನು ಈಚೆಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಹಳೇ ಕೆಂಪಗಾಗಿವೆ. ಎಷ್ಟು ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಿದರೂ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಡೆಂಟಲ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆಯುಷ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಜವೆ ತಿಳಿಸಿ.

○ ಕೆಂಪಗಾಗಿರುವ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ದಂತವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಹೊರತು ಮಾರಕವಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆಯಸ್ಸು ಖಂಡಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಗುಟಖಾ ಸಹವಾಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಡಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಬೆಂಗಳೂರು

● ವಯಸ್ಸು 35, ನನ್ನದೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಸುಮಾರು ವರ್ಷಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಇಬ್ಬರು ಪುತ್ರಿಯರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಹಿಪ್ಸ್ ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಿದ್ದು, ನನ್ನ ಗಂಡ ಬಹಳೇ ಹಂಗಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಈಚೆಗೆ ಬೇರೊಬ್ಬ ದಪ್ಪಪುಷ್ಟ ಮಹಿಳೆಯ ಸಂಗ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಹಿಪ್ಸ್ ದಪ್ಪಗ್ಗಾಗಲು ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

○ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ವಿಚಿತ್ರವಾದುದೇ ಸೈ. ದೇಹದ ಆಕಾರ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ವಿಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅನುವಂಶೀಯ ಗುಣಗಳೂ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮದುವೆಯಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳಾಗಿ ಇಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆಯೂ ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ಸಣ್ಣ ಹಿಪ್ಸ್‌ನ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹಂಗಿಸುತ್ತಾರೆಂದರೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅವಿವೇಕದ ವಿಷಯ. ಅಲ್ಲದೇ ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯ ಸಂಗ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯತನ, ನಡವಳಿಕೆಗಿಂತ ದೈಹಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಯೇ ಹೆಚ್ಚೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ತಾಳ್ಮೆ ಹಾಗೂ ಕಾಲವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪಗಾಗುವಿರಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರೂ ಬೇಡ

● ವಯಸ್ಸು 36, ಮೊದಲೆಲ್ಲ ದಟ್ಟವಾಗಿದ್ದ ನನ್ನ ಕೂದಲು ಬಿದ್ದು ವಿರಳವಾಗಿದೆ. ನೀಳಜಡೆ ಸಣ್ಣಗಾಗಿದೆ. ಬೈತಲೆಯ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಕೂದಲು ವಿರಳವಾಗಿದೆ. ನನ್ನದು ಜಡ್ಡಿನ ಕೂದಲು. ಕೂದಲೇನು ದಿನಾಲು ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟು ವರ್ಷ ಬಿದ್ದ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಕೂದಲು ಬೆಳೆದಿಲ್ಲ. ಪುನಃ ಬೆಳೆಯಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ತಿಳಿಸಿ.

○ ಕೂದಲುದುರಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣ ಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನು ತೊಂದರೆ, ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹಾಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ. ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದು ತಿಳಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಎರಡು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ತಲೆ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿ ನೀರು ಬೇಡ. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡು ಬಾರಿ ತುಂಬೆ ಎಲೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.

ಸಿ.ಆಯ್, ಬೆಳಗಾವಿ

● ವಯಸ್ಸು 18, ನನಗೆ ಕಳೆದೆರಡು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಕೂದಲುಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ. ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಇಂಡಿಕಾ ಹೇರ್ ಡೈ ಅಥವಾ ಗೋದ್ರೇಜ್ ಹೇರ್ ಡೈ ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತ ತಿಳಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಗಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮುಂದೆ ಬಿಳಿ ಕೂದಲು ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಜವೇ ತಿಳಿಸಿ.

○ ಯಾವುದೇ ಹೇರ್‌ಡೈಯಾದರೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕೂದಲನ್ನು ಕಪ್ಪಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದರಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ನಿಮಗಿನ್ನೂ 18 ವರ್ಷ. ಎಷ್ಟು ವರ್ಷ ಹೀಗೇ ಹೇರ್‌ಡೈ ಬಳಸುವಿರಿ? ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಗೋರಂಟಿ ಬಳಸಿ. ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಗೋರಂಟಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಪುಡಿ ಮತ್ತು ಟೀ ಡಿಕಾಕ್ಷನ್ ಬೆರೆಸಿಟ್ಟು ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಂ ಎರಡು-ಮೂರು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಬಿಳಿ ಕೂದ ಕೆಂಚವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕೂದ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂ ನೀಲಿಭೃಂಗಾದಿ ತೈಲವನ್ನು ತಲೆಗೆ ಪ್ರತಿ ಬಳಸಿ.

ಉಷಾ, ರಾಣೆಬೆನ್ನೂರ

● ವಯಸ್ಸು 20, ನಾನು ಮೊದ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಕ್ರೀಂ ಹಚ್ಚುತ್ತಿ ಅದರಿಂದಾಗಿ ಮುಖದ ತ ಒಣಗಿದಂತಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ನಾ ಕೇವಲ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟನಿಂದ ಮು ತೊಳೆಯುಲಾರಂ ಬಿಸಿ ಗೆಳತಿಯೋರ್ವಳ ಸಲಹೆಯ ಬೇರೊಂದು ಬಗೆಯ ಕ್ರೀಮ್ ಬಳಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಮುಖದ ಮೇ ನುಚ್ಚುಗುಳ್ಳೆಯಂತಾಗಿ ಆ ಭಾಗವೆಲ್ಲ ಒಣಚರ್ಮದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಕೂ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ. ಕೂದಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲ, ಬುಡದಿಂದ ಉದುರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

○ ನೀವು ಮುಖಕ್ಕೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೌತೆರಸ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅಲ್ಲದೇ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮು ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಮುಖ ತೊಳೆಯ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟನ್ನೇ ಬಳಸಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತ

ಕೂದಲಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಭೃಂಗರಾಜ ತೈಲ ಲೇಪಿಸಿ. ವಾರಕ್ಕೆ ರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ತಲೆ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿನೀರು ಬೇಡ. ಕೂದಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊ ವಾಗ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ಬುಡಕ್ಕೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸೊಪ್ಪು, ತರ ಕಾರಿ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಮೊಳಕೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛ ಬಳಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 6ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ. ಹೆಚ್ಚು ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.

ಓದುಗರೆ,

ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಗ್ರಸ್ಥರಾಗಿ ತೊಳಲಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತರ ಮುಂದೆಯೂ ಹೇಳಲು ಸಂಕೋಚವೆ? ಆದರೆ ನೀವು ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಹೇಳಲು ಸಂಕೋಚ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಆ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂಥದೇ ಇರಲಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಹಿರಿಯ ಮನೋತಜ್ಞ ಡಾ|| ಜಿ.ಎಸ್.ಪಾಲಾಕ್ಷ ಅವರು ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ನೀಡಲಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಅದೇ 'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸಿ ಕೇಳಬಹುದು.

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಕೆಲ ಸೂಚನೆಗಳು:

● ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ. ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು ಪೂರ್ಣವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು.

● ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ಇದೇ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್‌ನ್ನು ಮಾ ಲಕೋಟೆ ಅಥವಾ ಅಂತರ್ದೇಶಿ ಪತ್ರದ ಮೇಲೆ ಲಗತ್ತಿಸಬೇಕು. ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಉತ್ತ ಬಯಸುವವರು, ತಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಐದು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟಿ ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ®
'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

ಕಿವಿಮಾತು



ಸುಭಾಷ್, ಗೋಣಿಕೊಪ್ಪ

ನನಗೆ 15 ವರ್ಷದಿಂದ ಕಿವಿ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ನರವಾಹಕ ಕಿವುಡುತನವಿದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು?

ಶ್ರವಣ ಕೊರತೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಾದ ಸಂವಾಹಕ ಕಿವುಡುತನ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ನರವಾಹಕ ಕಿವುಡುತನ. ಹೊರ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಕಿವಿಯಿಂದ ಒಳಕಿವಿಗೆ ಶಬ್ದ ಪ್ರಸಾರವಾದರೂ ಒಳಕಿವಿಯ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯದ (ಕಾಕ್ಲಿಯ) ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಶಬ್ದ ತರಂಗಳನ್ನೂ ತಲುಪಲಾಗದೆ ನರವಾಹಕ ಕಿವುಡುತನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಶ್ರವಣ ಕೊರತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಶ್ರವಣ ಉಪಕರಣ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಭಾರತಿ, ಕೋಲಾರ

ನನ್ನ 6 ವರ್ಷದ ಮಗನಿಗೆ ಎರಡೂ ಕಿವಿಯ ಆಲೆಗಳೂ ಹುಟ್ಟಿನಲ್ಲೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಮೀಪದಿಂದ ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ ದೂರದಿಂದ ಕಿವಿ ಕೇಳದಿರಲು ಕಾರಣವೇನು?

ಕಿವಿಯ ಆಲೆಗಳು ಹೊರಗಿನ ಶಬ್ದವನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ ಕರ್ಣನಾಳಿಕೆ ಮೂಲಕ ತಮಟೆಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಶಬ್ದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ತಮಟೆ ಕಂಪಿಸುವುದರಿಂದ ತಮಟೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಧ್ಯಕಿವಿಯ 3 ಎಲುಬುಗಳ ಸರಪಳಿ ಜೋಡಣೆ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಚಾಲನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಳಕಿವಿಯ ಕಿಟಕಿಯಲ್ಲಿರುವ 3ನೇ ಎಲುಬಿನ ರಭಸದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಒಳಕಿವಿ ದ್ರವ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶ್ರವಣ ನರಕೋಶಗಳು ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಕಿವಿ ನರವ್ಯೂಹದ ಮುಖಾಂತರ ಮೆದುಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮೈಕ್ರೋ ವಿದ್ಯುತ್ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಮೆದುಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಶಬ್ದವೆಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಇರುವ ಶಬ್ದ ಮಟ್ಟ 2 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಆ ಶಬ್ದವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ಎಮ್. ಎಸ್. ಜಿ. ನಾಯಕ್

44/1, ಮೊದಲ ಮಹಡಿ, ಜನತಾ ಹೊಟೆಲ್ ಎದುರು ಹೆಚ್. ಸಿದ್ದಯ್ಯ ರಸ್ತೆ ವಿಲ್ಸನ್ ಗಾರ್ಡನ್, ಬೆಂಗಳೂರು- 27. ದೂರವಾಣಿ: 2237703

ಕವಿತಾ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ವಯಸ್ಸು 35, ಕಳೆದ ಐದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸುವುದು ದಿನೇ ದಿನೇ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಜನರು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಕೇಳುತ್ತದೆ, ಪಿಸುಮಾತು ಕೇಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ನಿಮಗೆ ಮಧ್ಯ ಕಿವಿಯ ಎಲುಬಿನ ಗಡಸುತನದಿಂದ ಕಿವಿ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ಶ್ರವಣ ಕೊರತೆ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆ ಹೊಂದಿರುವ ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಧರಿಸದಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಡೆವಿಸ್, ಮಂಗಳೂರು

ನಾನು 40 ವರ್ಷದ ಉದ್ಯಮಿ, ನನಗೆ ಶ್ರವಣ ಕೊರತೆ ಇದೆ. ಶ್ರವಣ ಸಾಧನ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಯಾರಿಗೂ ನನ್ನ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನ ಕಾಣಬಾರದೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಏನು?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನವೆಂದರೆ ಯಂತ್ರ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪೀಕರ್‌ನಂತಹ ಉಪಕರಣ ಬಳಸುವುದೆಂದು ಜನ ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತಾಂತ್ರಿಕ ಪ್ರಗತಿಯಿಂದಾಗಿ ಇಂದು ಕಿವಿಯ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಲಾರದಂತೆ ಕರ್ಣನಾಳದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವಂತಹ ಕಡಲೆ ಕಾಳಿನ ಗಾತ್ರದ ಉಪಕರಣದ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ.

ಓದುಗರೆ, ನಿಮಗೆ ಕಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬರೆಯಿರಿ. ವಿಳಾಸ:

ಕಿವಿಮಾತು, ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,

ಅಂಚೆಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಖ್ಯೆ. 1036 ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 10.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೂಲ ತೊಡೆಯಲು ಕೆಲವು ದಾರಿಗಳು

ನಮಗೆ ಕಾಣುವ ನೋವು, ವ್ಯಾಧಿ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಯೇ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಎಂದು ಗಾಂಧೀಜಿ ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಬದುಕಲು ಆಹಾರ ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪೂಜೆಯ ಕೋಣೆ ಇರುವುದರಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದುದು ಕಕ್ಕಸು ಮನೆ.

ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದ ಬಾಯಿ ದುರ್ನಾತ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಸಣ್ಣಗಾಗುವುದು, ತಲೆನೋವು, ಜ್ವರ, ಸಂಧಿವಾತ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟು ವ್ಯಾಧಿಗಳೊಡನೆ ಇರುವವರ ಮನೋಭಾವ ಹೇಗಿದ್ದೀತು? ಕೋಪ, ಅಸಹನೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಇಂಥವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆ

ಮಲಬದ್ಧತೆ ಎನ್ನುವುದು ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ. ಅದು ರೋಗವೊಂದರ ಚಿಹ್ನೆ. ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲವಾದ ಈ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ದೂರ ವಿಡಬೇಕು.

ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು

- ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯದಿರುವುದು.
- ನಾರುಸತ್ವವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು.
- ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲವೇ ದೇಹದುಡುಮೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.
- ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನದೆ ಅವಸರ ವಸರವಾಗಿ ಉಣ್ಣುವುದು.
- ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು.
- ಹುರಿದ, ಕರಿದ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಠಿಣ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅಳತೆ ಮೀರಿ ಸೇವಿಸುವುದು.
- ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಪೂರಿ, ಪರೋಟಾದಂಥ ಹಿಟ್ಟಿನ ಆಹಾರಗಳನ್ನೇ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು.

ಮೂಲಿಕೆ ಮದ್ದುಗಳು

ಬೇವಿನೆಲೆ, ಬಿಲ್ವ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಮೊದಲಾದ ಮೂಲಿಕೆಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾದವುಗಳು.

ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ವಿಧಾನವೂ ಮಲಬದ್ಧತೆ ತಡೆಯಲು ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕೆಲ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಸೀಬೆ, ಸೇಬು, ಕಿತ್ತಳೆ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಚಿಕ್ಕು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ, ಬೆಂಡೇಕಾಯಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು.

ನೀವು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಎಷ್ಟು ಸೇವಿಸುತ್ತೀರೋ ಅದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಇಲ್ಲವೇ ಮೂರನೇ ಒಂದರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹಸಿತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಕಾಫಿ, ಟೀ, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಬೇಕು. ●

ತಣ್ಣಗೆ ಏನಾದ್ರೂ ಇದ್ರೆ ಕೊಡಿ.....

● ಡಾ॥ಕೆ.ಅರುಣ ಕುಮಾರ್

ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ಬಂದು ''ಸಾರ್ ನನಗೆ 2 ತಿಂಗಳಿಂದ ಉಷ್ಣ ಹಿಡಿದಿದೆ, ಒಂದಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಉರಿಯುತ್ತೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳೂ ಉರಿಯುತ್ತೆ'' ಅಂದ. ನಾನು ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕಳುಹಿಸಿದೆ.

ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಆ ರೋಗಿ ಬಂದು ''ಸಾರ್ ನೀವು ಕೊಟ್ಟ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನುಂಗಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿತ್ತು, ಈಗ ಮತ್ತೇ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ ತಡೆಯಕ್ಕೆ ಆಗ್ತಿಲ್ಲಾ ಸಾರ್'' ಅಂದ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ''ನೋಡಪ್ಪಾ ಒಂದು ಸಿರಪ್ ಬರೆದುಕೊಡ್ತೀನಿ, ಅದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತೆ'' ಅಂದೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಅವನು ''ಸಾರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುಡಿದರೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಲ್ಲಾ ಸಾರ್'' ಅಂದ. ನಾನು ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಇವನೆಲ್ಲೋ ಔಷಧಿ ಕುಡಿದಿರಬೇಕೆಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಅಂದುಕೊಂಡು, ''ಏನಪ್ಪಾ ಮೊದಲೇ ಈ ಔಷಧಿ ಕುಡಿದಿದ್ದೀಯೇನು, ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ತೋರಿಸಿದ್ದೀಯಾ, ಯಾವ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು, ನನಗೆ ತೋರಿಸು ನೋಡುತ್ತೀನಿ'' ಅಂದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವನು ''ಸಾರ್ ಅದು ಔಷಧಿಯಲ್ಲ, ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತ ಹೇಳಿದ್ದು, ಬ್ರೆಡ್ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ತಣ್ಣಗಿರುವುದು ಏನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಕೊಡು ಅಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ, ಅದರ ಬೆಲೆ 11 ರೂ. ಅಂತೆ'' ಅಂದ. ನಾನು ''ಉಷ್ಣಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾ'' ಅಂತ ಕೇಳಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವನು ''ದಡ್ಡ ಎಂಥೆಂಥಾ ದೊಡ್ಡೋರೇ ಕುಡಿದು ಹೋಗೋದನ್ನು ನಾನು ಕಣ್ಣಾರೆ ನೋಡೀದೀನಿ ನೀನೂ ಕುಡಿ, ನಿನಗೆ ಇಟು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತೇ ಅಂದ ಸ್ವಾಮಿ.

ಸ್ವಾಮಿ, ನಾನು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಲಿಂದ ಕುಡಿಯೋರನ್ನು ನೋಡೀದೀನಿ, ಅದು ತಣ್ಣಗಿರತ್ತೇ ಅಂತ ಕೇಳಿದ್ದೆ, ಆದರೆ ಕುಡಿದಿರ...
ಸ್ವಾಮಿ, ಹೇಗೋ ಧೈರ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋದೆ. ಜನರೆ...
ಕುಡಿತಿದ್ದರು. ನನಗೆ ಧೈರ್ಯ ಬರಲಿಲ್ಲ ಸ್ವಾಮಿ, ಜನಗಳೆಲ್ಲಾ ಕುಡಿದುಕೊಂ...
ಹೋಗ್ಲಿ ಆಮೇಲೆ ಕುಡಿದರಾಯ್ತು ಅಂತ ಕುಳಿತೆ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂ...
ಜನರೆಲ್ಲಾ ಹೋದರು. ಅಂಗಡಿಯವನನ್ನು ನೋಡಿ ಭಯವಾಯ್ತು. ನಾ...
ಕುಡಿಯೋದನ್ನ ನಮ್ಮ ಕಡೆಯವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಬಿಡುತ್ತಾನೆಂದು ಮ...
ನಲ್ಲೇ ಅಂದುಕೊಂಡು ಕಡೆಗೆ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಸ್ವಾಮಿ, ತಣ್ಣಗಿರೋದು ಏ...
ಅಂದೆ. ಅವನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಏನೇನೋ ಹೇಳಿದ. ನನಗರ್ಥವಾಗಲಿ...
ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕೊಡಪ್ಪಾ ಎಂದೆ. ಅಂಗಡಿಯವನು 11 ರ...
ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಬಾಟಲನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಸ್ವಾಮಿ, ನಾನು ಮ...
ನೋಡಿದೆ. ತುಂಬಾ ತಣ್ಣಗಿತ್ತು. ಕುಡಿದರೆ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿ...
ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗಲೆಂದು ಅರ್ಧ ಕುಡಿದೆ. ನನಗೆ ಭ...
ವಾಯಿತು ಸ್ವಾಮಿ'' ಅಂದ, ನಾನು ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ''ಯಾಕಪ್ಪಾ ಅಂದ...
ಸ್ವಾಮಿ, ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿ ಜನ ಕುಡಿತಿದ್ದ ಸರಾಬು ಬಾಟ್ಲು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿತ್ತು. ಅದ...
ಕುಡಿದೇ ಮೈಮೇಲೆ ಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲದಂಗೆ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೀ...
ತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡು, ನಾನೇ ಬಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿದಿರ...
ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವಾ ಅಂತ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಬಾಟ್ಲು ಇದ...
ಇದನ್ನು ಫುಲ್ ಕುಡಿದರೆ ನಾನು ಮನೆಗೆ ಹೆಂಗೆ ಸೇರೋ...
ಅಂತ ಇನ್ನರ್ಧ ಅಲ್ಲೇ ಕೆಳಗೆ ಚೆಲ್ಲಿ ಬಂದೆ, ನನಗೆ ಉಷ್ಣ ಕ...
ಯಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ ಸ್ವಾಮಿ'' ಅಂದ.

ರೋಗಿಯ ಜ್ಯೂಸ್ ಕಥೆ ಕೇಳಿ ನನಗೆ ನಗು ತಡೆಯ ಲಾಗಲಿ... ನಿಜಕ್ಕೂ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನ ಹೀಗೂ ಇರುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ.



ಸಿಹಿ - ಕಹಿ

ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ತನ್ನ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಮಗನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದ. ಅದಕ್ಕೆ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಿತ್ತು. ನಾನು ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ, ಏನಪ್ಪಾ ಯಜಮಾನ ಎಷ್ಟು ದಿನದಿಂದ ಎಂದೆ. ಆತ ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನದಿಂದ ಇದೆ ಸ್ವಾಮಿ, ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರಲು ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿ ಅಂದ. ನಾನು ನೋಡಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟು ಸಿರಪ್ ಬರೆದೆ. ಆತ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಔಷಧಿ ತಂದ. ನಾನು ನೋಡುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಆತನೇ ಸಿರಪ್ ತೆಗೆದು 1/4 ಚಮಚ ಔಷಧಿ ಕುಡಿದ. ನಾನು ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ''ಯಜಮಾನ, ನಾನು ಬರೆದಿರೋದು ನಿನಗಲ್ಲ'' ಎಂದೆ. ಅವನು ನಗುತ್ತಾ, ''ಸ್ವಾಮಿ ನನಗೊತ್ತಿಲ್ಲವ, ಈ ಔಷಧಿ ಸಿಹಿ ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಅಂತ ನೋಡಿದೆ'' ಅಂದ. ನಾನು ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಸುಮ್ಮನಾದೆ, ನನಗೇನೂ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆಮೇಲೆ ''ನೀನು ಹೇಗಿದೀಯಪ್ಪಾ, ನಿನಗೂ ಟಾನಿಕ್ ಬರೆದಿದ್ದೇನಲ್ಲಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ದ್ದೀಯಾ'' ಎಂದೆ.

ಅವನು ಬೇಸರದಿಂದ, ''ಇನ್ನೆಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರೋದು, ಟಾನಿಕ್ ಕುಡಿದರೆ ತಾನೆ'' ಅಂದ. ನಾನು ''ಏಕಪ್ಪಾ ಟಾನಿಕ್ ತಗೊಳಿಲ್ವಾ'' ಎಂದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವನು ಸ್ವಾಮಿ, ಟಾನಿಕ್ ತಗೊಂಡೆ ಅದರಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಔಷಧಿ ಕುಡಿದೆ. ಅದು ಬಹಳ ಸಿಹಿ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಮಣ್ಣು ಮಣ್ಣು ಥರಾ ಇತ್ತು. ಆಮೇಲೆ ಅಂಗಡಿಯವನಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ ಈ ಟಾನಿಕ್ ತಗೊಂಡು ಸಿಹಿಯಾಗಿರೋದು ಕೊಡಪ್ಪಾ ಅಂತ.

ಅಂಗಡಿಯವನು ''ಇದನ್ನೇಕೆ ಮುಚ್ಚಳ...
ವಾಪಸ್ ತಗೊಳಲ್ಲಾ'' ಅಂದುಬಿಟ್ಟ. ನ...
ಕೋಪ ಬಂತು. ಅಂಗಡಿಯವನ ಮುಂದ...
ಬಿಸಾಕಿಬಿಟ್ಟೆ ರೋಡಿಗೆ ಅಂದ. ನನಗೆ...
ಬೇಜಾರಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಪ್ಪಾ ನನಗೆ ತೋರಿಸಿ...
ಯೋಗಿಸು ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ನಲ್ಲಾ ಎಂದೆ. ಆತ ...
ಸ್ವಾಮಿ ತೋರಿಸೋದು. ನಮ್ಮಂಥವರಿಗೆ ...
ಬರೀಬೇಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಿಹಿ ಇರೋದು ಬ...
ಅದಕ್ಕೆ ನನ್ಮಗನ ಔಷಧಿ ಕುಡಿದು ನೋಡಿದ್ದು ...
ನನಗೆ ನಗು ಮತ್ತು ಬೇಸರ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಆಯ್ತು...

ವೈದ್ಯರೇ,
ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಸಂಭ...
ಬಹುದು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿನಾಳದ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಅಕ್ಷರ...
ಕೊಡಿ. ಹಾಗಾದರೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಸ್ಟೆತಸ್ಕೋಪ್ ಕೆ...
ಪೆನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಾ?

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil,* # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage,Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 322659

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI. KANNADA MONTHLY. RNI NO. 65817/97 CPMG/KA/BGW-34